



 Gesellschaft

 Beruf

 Sprachen

 Gesundheit

 Kultur

 Grundbildung

 Kompetenz im Beruf

 Reisen

 50 plus

 ECDL

 junge vhs

Am 31. Oktober 2015 findet von 11 bis 16 Uhr das erste Repair Café in Straubing statt – es sind ausreichend Parkplätze vorhanden und für das leibliche Wohl ist im Café-Treff der vhs auch gesorgt (siehe Seite 166).



Telefon 09421/8457-30
www.vhs-straubing.de
info@vhs-straubing.de

EFQM Member
Shares what works.

Wissen und **mehr**



Programm Herbst/Winter 2015/2016

176 blaue Seiten – unbezahlbar


AOK
Die Gesundheitskasse.
Gesunde
Kinder
gesunde
Zukunft
Die besten
Tipps für eine
gesunde Kindheit
Philipp Lahm – Vorstand der Philipp Lahm-Stiftung:
Kinder sind unsere Zukunft. Deshalb mache ich mich
als Botschafter der AOK-Initiative „Gesunde Kinder
– gesunde Zukunft“ dafür stark, dass Kinder gesund
aufwachsen. Holen Sie sich jetzt die besten Tipps!
Gesundheit in besten Händen
www.aok.de/bayern/familie

2015/16



Volkshochschule Straubing gGmbH · Steinweg 56 · 94315 Straubing · Telefon 09421/8457- 30 · Fax 8457-50
info@vhs-straubing.de · www.vhs-straubing.de · mobil.vhs-straubing.de

AUGUST 2015	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER	JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST 2016
1 Sa	1 Di	1 Do	1 So Allerheiligen	1 Di	1 Fr Neujahr	1 Mo	1 Di	1 Fr	1 So Maifeiertag	1 Mi 22	1 Fr	1 Mo
2 So	2 Mi 36	2 Fr	2 Mo	2 Mi 49	2 Sa	2 Di M. Lichtmess	2 Mi 9	2 Sa	2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di
3 Mo	3 Do	3 Sa Tag d. Dt. Einheit	3 Di	3 Do	3 So	3 Mi 5	3 Do	3 So	3 Di	3 Fr	3 So	3 Mi 31
4 Di	4 Fr	4 So Erntedank	4 Mi 45	4 Fr	4 Mo	4 Do	4 Fr	4 Mo	4 Mi 18	4 Sa	4 Mo	4 Do
5 Mi 32	5 Sa	5 Mo	5 Do	5 Sa	5 Di	5 Fr	5 Sa	5 Di	5 Do Ch. Himmelfahrt	5 So	5 Di	5 Fr
6 Do	6 So	6 Di	6 Fr	6 So 2. Advent/Nikol.	6 Mi Hl. Drei Könige	6 Sa	6 So	6 Mi 14	6 Fr	6 Mo	6 Mi 27	6 Sa
7 Fr	7 Mo	7 Mi 41	7 Sa	7 Mo	7 Do 1	7 So	7 Mo	7 Do	7 Sa	7 Di	7 Do	7 So
8 Sa	8 Di	8 Do	8 So	8 Di	8 Fr	8 Mo Rosenmontag	8 Di	8 Fr	8 So Muttertag	8 Mi 23	8 Fr	8 Mo
9 So	9 Mi 37	9 Fr	9 Mo	9 Mi 50	9 Sa	9 Di Fasching	9 Mi 10	9 Sa	9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di
10 Mo	10 Do	10 Sa	10 Di	10 Do	10 So	10 Mi Aschermittwoch	10 Do	10 So	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi 32
11 Di	11 Fr	11 So	11 Mi 46	11 Fr	11 Mo	11 Do 6	11 Fr	11 Mo	11 Mi 19	11 Sa	11 Mo	11 Do
12 Mi 33	12 Sa	12 Mo	12 Do	12 Sa	12 Di	12 Fr	12 Sa	12 Di	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr
13 Do	13 So	13 Di	13 Fr	13 So 3. Advent	13 Mi 2	13 Sa	13 So	13 Mi 15	13 Fr	13 Mo	13 Mi 28	13 Sa
14 Fr	14 Mo	14 Mi 42	14 Sa	14 Mo	14 Do	14 So Valentinstag	14 Mo	14 Do	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So
15 Sa M. Himmelfahrt	15 Di	15 Do	15 So Volkstrauertag	15 Di	15 Fr	15 Mo	15 Di	15 Fr	15 So Pfingstsonntag	15 Mi 24	15 Fr	15 Mo M. Himmelfahrt
16 So	16 Mi 38	16 Fr	16 Mo	16 Mi 51	16 Sa	16 Di	16 Mi 11	16 Sa	16 Mo Pfingstmontag	16 Do	16 Sa	16 Di
17 Mo	17 Do	17 Sa	17 Di	17 Do	17 So	17 Mi 7	17 Do	17 So	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi 33
18 Di	18 Fr	18 So	18 Mi Buß- u. Bettag	18 Fr	18 Mo	18 Do	18 Fr	18 Mo	18 Mi 20	18 Sa	18 Mo	18 Do
19 Mi 34	19 Sa	19 Mo	19 Do 47	19 Sa	19 Di	19 Fr	19 Sa	19 Di	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr
20 Do	20 So	20 Di	20 Fr	20 So. 4. Advent	20 Mi 3	20 Sa	20 So Palmso./Frühlingsanf.	20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Mi 29	20 Sa
21 Fr	21 Mo	21 Mi 43	21 Sa	21 Mo	21 Do	21 So	21 Mo	21 Do 16	21 Sa	21 Di Sommeranfang	21 Do	21 So
22 Sa	22 Di 39	22 Do	22 So Totensonntag	22 Di Winteranfang	22 Fr	22 Mo	22 Di	22 Fr	22 So	22 Mi 25	22 Fr	22 Mo
23 So	23 Mi Herbstanfang	23 Fr	23 Mo	23 Mi 52	23 Sa	23 Di	23 Mi 12	23 Sa	23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di
24 Mo	24 Do	24 Sa	24 Di	24 Do Hl. Abend	24 So	24 Mi 8	24 Do Gründonnerstag	24 So	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi 34
25 Di	25 Fr	25 So	25 Mi 48	25 Fr 1. Weihnachtstag	25 Mo	25 Do	25 Fr Karfreitag	25 Mo	25 Mi 21	25 Sa	25 Mo	25 Do
26 Mi 35	26 Sa	26 Mo	26 Do	26 Sa 2. Weihnachtstag	26 Di	26 Fr	26 Sa Karsamstag	26 Di	26 Do Fronleichnam	26 So	26 Di	26 Fr
27 Do	27 So	27 Di	27 Fr	27 So	27 Mi 4	27 Sa	27 So Ostersonntag	27 Mi 17	27 Fr	27 Mo	27 Mi 30	27 Sa
28 Fr	28 Mo	28 Mi 44	28 Sa	28 Mo	28 Do	28 So	28 Mo Ostermontag	28 Do	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So
29 Sa	29 Di	29 Do	29 So 1. Advent	29 Di	29 Fr	29 Mo	29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi 26	29 Fr	29 Mo
30 So	30 Mi 40	30 Fr	30 Mo	30 Mi 53	30 Sa		30 Mi 13	30 Sa	30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di
31 Mo		31 Sa		31 Do Silvester	31 So		31 Do		31 Di		31 So	31 Mi 35
21 Arbeitstage	22 Arbeitstage	22 Arbeitstage	21 Arbeitstage	22 Arbeitstage	19 Arbeitstage	21 Arbeitstage	21 Arbeitstage	21 Arbeitstage	19 Arbeitstage	22 Arbeitstage	21 Arbeitstage	22 Arbeitstage

Inhalt

Das Programm im Überblick

Inhalt

Das Programm im Überblick



Vorwort/Presseschau

Grüß Gott, liebe Leserinnen, liebe Leser, liebe Freunde und Besucher der vhs,

das Programmheft für Herbst/Winter liegt nun fertig vor Ihnen - mit vielen neuen und bewährten Angeboten...



Zur besseren Übersicht und Lesbarkeit wurde die Darstellung der Kurse hier im Heft etwas verändert - erst nach dem Info-Text zum Kurs folgen nun ganz kompakt Kursnummer, Dozent, Raum und Entgelt.
Auch die Fachbereiche haben sich etwas geändert - EDV-Kurse und auch alle Veranstaltungen rund um Fotografie/digitale Bilder sind nun im Bereich „EDV/Multimedia/Grundbildung“ zusammengefasst - stöbern Sie doch mal...

Für das Team der vhs Straubing

Ihr Ulrich Holzapfel
vhs-Leiter, Geschäftsführer

Die geehrten Dozenten mit den Aufsichtsräten Raphaela Wild und Andreas Fuchs sowie Aufsichtsratsvorsitzender Maria Stelzl (von links) und Geschäftsführer Ulrich Holzapfel (rechts).

Die Vhs als Youtube-Star?

Ulrich Holzapfel will die Volkshochschule besser im Internet positionieren

Meike Bodemann als Vertreterin der DLGI überreichte die Akkreditierungsurkunde an Vhs-Geschäftsführer Ulrich Holzapfel.

Beleg für Qualität

Volkshochschulen gründen ECDL-Koope

Die drei ostbayerischen Volkshochschulen in Straubing, Passau und Regen haben sich zu einer Vhs-

Entlastung für berufstätige Eltern

Neues Angebot „Ferien Akademie“ – Gefördert durch Stiftungsgelder

Wider die Wegwerfmentalität

Erstes Repair-Café der Region ab Oktober an der Vhs – Ehrenamtliche Tüftler gesucht

neue Vhs-Ernährungsberater

Die Vhs bewegt sich

Lift bis in den zweiten Stock ist im April fertig – 30 neue Parkplätze

Spenden aus dem Vhs-Strick-Mooc



Die vhs Straubing

Die Volkshochschule Straubing ist eine gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung (Volkshochschule Straubing gGmbH).

Gegründet wurde diese von der Stadt Straubing als Gesellschafter zum Zweck der Förderung der Bildung Erwachsener und Heranwachsender auf sämtlichen Bereichen des gegenwärtigen Lebens in einer freiheitlichrechtsstaatlich geordneten Gesellschaft im Rahmen der kommunalen Aufgabenstellung der Stadt Straubing im Sinne des Art. 83 Abs. 1 der Bayerischen Verfassung und Art. 7, 57 Abs. 1 der Bayerischen Gemeindeordnung.



Die Aufsichtsräte (v.l.n.r.): stv. Aufsichtsratsvorsitzende Stadträtin Hannelore Christ, Stadtrat Andreas Fuchs, Aufsichtsratsvorsitzende Bürgermeisterin Maria Stelzl, Geschäftsführer Ulrich Holzapfel, Stadträtin Raphaela Wild und Stadtrat Werner Schäfer.

Registergericht:	AG Straubing, HR B 10833
Geschäftsführer:	Ulrich Holzapfel, Dipl.-Sozialpäd.(FH)
Vorsitzende des Aufsichtsrates:	Maria Stelzl, Bürgermeisterin in Straubing
Mitglieder des Aufsichtsrates:	Stadträtin Hannelore Christ, Stadträtin Raphaela Wild, Stadtrat Andreas Fuchs, Stadtrat Werner Schäfer
Fachbereiche Gesellschaft/Leben (1) und Kultur/Gestalten (2):	Fachbereichsleiterin Martina Pellkofer
Fachbereiche Gesundheit (3), Sprachen (4) und Berufliche Bildung (5)	Fachbereichsleiterin Petra Wild
Fachbereich EDV/Multimedia/Grundbildung (6):	vhs-Leiter Ulrich Holzapfel
Kursverwaltung & Kundenservice:	Vanessa Holowecki Irina Ohl Petra Richter Rebecca Welsch
Technik:	Peter Schmid
Geschäftsstelle/Anmeldung:	Steinweg 56, 94315 Straubing Tel. 09421/8457-30, Fax 09421/8457-50 E-Mail: info@vhs-straubing.de www.vhs-straubing.de



Service-Zeiten:	Montag bis Mittwoch:	8:00	bis 17:00 Uhr
	Donnerstag:	8:00	bis 18:00 Uhr
	Freitag:	8:00	bis 12:00 Uhr

Zusätzlich von September bis Mai außerhalb der Schulferien: Mo. - Do. bis 19:00 Uhr

Bankverbindung: Konto 559 559 2, Raiffeisenbank Straubing eG (BLZ 742 601 10)
IBAN: DE 49 74260110 000 559 559 2 (BIC: GENODEF1SR2)



Kostenlose Parkplätze sind vor dem Gebäude (direkt am Steinweg) und im Innenhof vorhanden.
<u>Eingeschränkter Winterdienst auf dem Parkplatz im Innenhof!</u>
Die Nutzung erfolgt daher immer auf eigene Gefahr!



Die vhs ist mit Stadtbuslinien leider nicht direkt erreichbar, aber die **AST-Sonderabfahrtsstelle** in der Nähe (Steinweg/Carl-Zeiss-Str.) wird rund um die Uhr angefahren und kann durch vhs-Besucher genutzt werden - Info bei der AST-Zentrale, Tel. 09421/51651.

Herzlich Willkommen als Gast in unseren Veranstaltungsräumen

Gerne begrüßen wir Sie als Gast in der Volkshochschule Straubing gGmbH (vhs) und bitten gleichzeitig um Beachtung folgender Verhaltensregeln:
Eine pflegliche Behandlung der zu nutzenden Räume und deren Einrichtung sollte eine Selbstverständlichkeit sein! Behandeln Sie bitte im eigenen Interesse die Einrichtungen der vhs und anderer Örtlichkeiten schonend und dem Verwendungszweck entsprechend und verlassen Sie genutzte Räumlichkeiten so, wie Sie sie selber vorzufinden wünschen.

- Das Rauchen ist im vhs-Haus und auf dem gesamten Gelände von Schulen grundsätzlich nicht gestattet.
- Für Garderobe und mitgebrachte Wertgegenstände haftet die vhs nicht.
- Um den Kursbetrieb nicht unnötig zu beeinträchtigen, bitten wir darum, auf Ruhe in den Gängen zu achten.
- Aus Hygienegründen empfehlen wir grundsätzlich die Nutzung eigener Matten - für Notfälle hält die vhs nur wenige Matten leihweise vor.
- In den EDV-Räumen ist Essen und Trinken grundsätzlich untersagt – falls Sie in den anderen Räumen (v.a. mit Teppichboden!) etwas zu sich nehmen, bitten wir im Interesse der anderen Nutzer um besondere Umsicht! Im Übrigen steht für alle Teilnehmer im vhs-Haus der Aufenthaltsraum Café-Treff (Erdgeschoss) zur Verfügung.
- Offenes Licht (Kerzen!) ist aus Brandschutzgründen nicht erlaubt. Fluchtwege sind unbedingt freizuhalten und dürfen nicht mit Gegenständen verstellt werden.
- Sollte die Sitzordnung verändert worden sein, dann ist vor Verlassen des Unterrichtsraumes die ursprüngliche Ordnung wiederherzustellen.
- Beschriftete Tafeln müssen gelöscht, elektrische Geräte abgeschaltet und ausgesteckt, Moderationswände freigeräumt und benutztes Flipchart- und sonstiges Papier als Altpapier entsorgt werden.
- Materialien aus Lagerräumen müssen nach Gebrauch in diese zurückgebracht und ordnungsgemäß verstaut werden.
- Nach Beendigung der Veranstaltung ist darauf zu achten, dass die benützten Räume in ordnungsgemäßem Zustand verlassen, die Fenster und Türen geschlossen und auch die Beleuchtung abgeschaltet werden.
- Die Nutzung bereitgestellter Müllbehälter, die Sauberhaltung auch von Freiflächen (Zigarettenkippen!) und die Mülltrennung sollte selbstverständlich sein.

Im Interesse aller Beteiligten und der Umwelt bitten wir um Beachtung und danken Ihnen für Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung.
Die Leitung der Volkshochschule Straubing gGmbH



Wichtig:



Was ist bei einer Anmeldung zu beachten?

- Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung der Volkshochschule Straubing gGmbH (vhs) bietet der Teilnehmer den Abschluss eines Vertrages verbindlich an. Der Vertrag kommt mit der Annahme durch die vhs (sofort mündlich oder bei schriftlicher Anmeldung per FAX, Post oder im Internet durch Zusendung der Anmeldebestätigung per E-Mail oder Post) zustande.
- Es gelten die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Straubing gGmbH.** Diese hängen aus bzw. sind auf den letzten Seiten dieses Programmhefts abgedruckt und werden Bestandteil des Vertrages.
- Ein **Rücktritt** des Teilnehmers vom Vertrag ist demnach nur **bis zum sechsten Werktag* vor Veranstaltungsbeginn** ohne Kosten möglich. Eine telefonische oder persönliche Abmeldung (bei der vhs-Verwaltung) zwischen dem fünften und dem ersten Werktag* vor Veranstaltungsbeginn - nicht jedoch am Tag des Kursbeginns selbst - ist gegen ein Storno-Entgelt von 5 € möglich.
- **Mit dem Tag des Kursbeginns ist damit eine Kündigung des Vertrags nicht mehr möglich:** Das Teilnahme-Entgelt wird in vollem Umfang fällig. Nur bei Kursen ab mindestens fünf Veranstaltungs-Terminen ist eine telefonische oder persönliche Abmeldung (bei der vhs-Verwaltung!) im Zeitraum ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns bis zum Werktag* vor dem zweiten Kurstermin gegen eine Kostenbeteiligung von 10 % des gesamten Teilnahme-Entgelts zzgl. 5 € Storno-Entgelt möglich.
- Für Lehrgänge gelten individuelle Storno-Regelungen – Bildungsreisen/Tagesfahrten/Exkursionen werden lediglich vermittelt.
- Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass auch bei **Krankheit oder Nichterscheinen** das volle Teilnahme-Entgelt berechnet wird.
- Sofern eine Anmeldung zu einer Veranstaltung nicht mehr berücksichtigt werden kann oder ein Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfindet, werden Sie von uns informiert.
- **Erhalten Sie nach bestätigter Anmeldung von uns keine Nachricht, findet der Kurs auf jeden Fall wie angegeben statt!**

* **Werktag: Montag bis Freitag während der Service-Zeiten der vhs**



INTEGRATIVE BILDUNGSARBEIT

1. Bildungsmöglichkeiten für Alle

Die Veranstaltungen der vhs Straubing sollen von allen Menschen - ob mit oder ohne Behinderung - gemäß ihrer Möglichkeiten besucht werden können. Hierbei macht es auch keinen Unterschied, ob eine körperliche oder geistige Einschränkung oder eine psychische Erkrankung vorliegt.

2. Barrierefrei Lernen

Im Gebäude Steinweg 56 sind per Aufzug alle Räume im EG und OG rollstuhlgerecht, im DG zumindest barrierefrei erreichbar - leider nicht barrierefrei zugänglich sind das UG und der NE.

Im OG befindet sich ein behindertengerechtes WC in der Nähe des Aufzugs.

Auf Barrierefreiheit angewiesene Teilnehmer sollten uns daher bei der Anmeldung entsprechend informieren - wir werden dann gerne gemeinsam nach Lösungen suchen.

3. Kurskosten / Entgelt-Ermäßigung

Menschen mit einem GdB ab 50 % erhalten gemäß den AGB gegen rechtzeitige Vorlage des Behindertenausweises für bestimmte Veranstaltungen eine Ermäßigung von 25 % auf das Teilnahme-Entgelt.

4. Assistenz

Menschen mit geistiger oder körperlicher Behinderung oder einer psychischen Erkrankung, die es sich nicht zutrauen, allein an einem Kurs der vhs teilzunehmen, können sich wegen einer Assistenz gerne an die Offene Behindertenarbeit der Malteser wenden:

Ansprechpartner: Herr Zerzawy

Malteser Hilfsdienst/Offene Behindertenarbeit
Johannes-Kepler-Str. 11 d
94315 Straubing
Tel. 09421/5506-23
Felix.Zerzawy@malteser.org



Das Interesse am ECDL bei Menschen verschiedener Behinderungsarten ist groß, denn gerade sie finden insbesondere im Bereich der PC-Arbeitsplätze Zugang zur Arbeitswelt.

Der ECDL ermöglicht Menschen mit Behinderungen den Nachweis ihrer Leistungsfähigkeit, da sie damit am selben internationalen Bildungsstandard gemessen werden wie nicht behinderte Menschen. Entscheidende Voraussetzung dafür ist Barrierefreiheit, die mit dem Bundesbehindertengleichstellungsgesetz geforderte Zugänglichkeit aller gesellschaftlichen Bereiche für Menschen mit Behinderungen.

Die DLGI hat nun die Barrierefreiheit des ECDL verbessert, um mehr Menschen mit Behinderungen den Zugang zum ECDL durch den Einsatz so genannter HCP-Tests zu ermöglichen.

Das Projekt ECDL Barrierefrei wird gemeinsam von der DLGI und der Stiftung Digitale Chancen im Rahmen des Microsoft-Programms Unlimited Potential durchgeführt.

stiftung
digitale-chancen

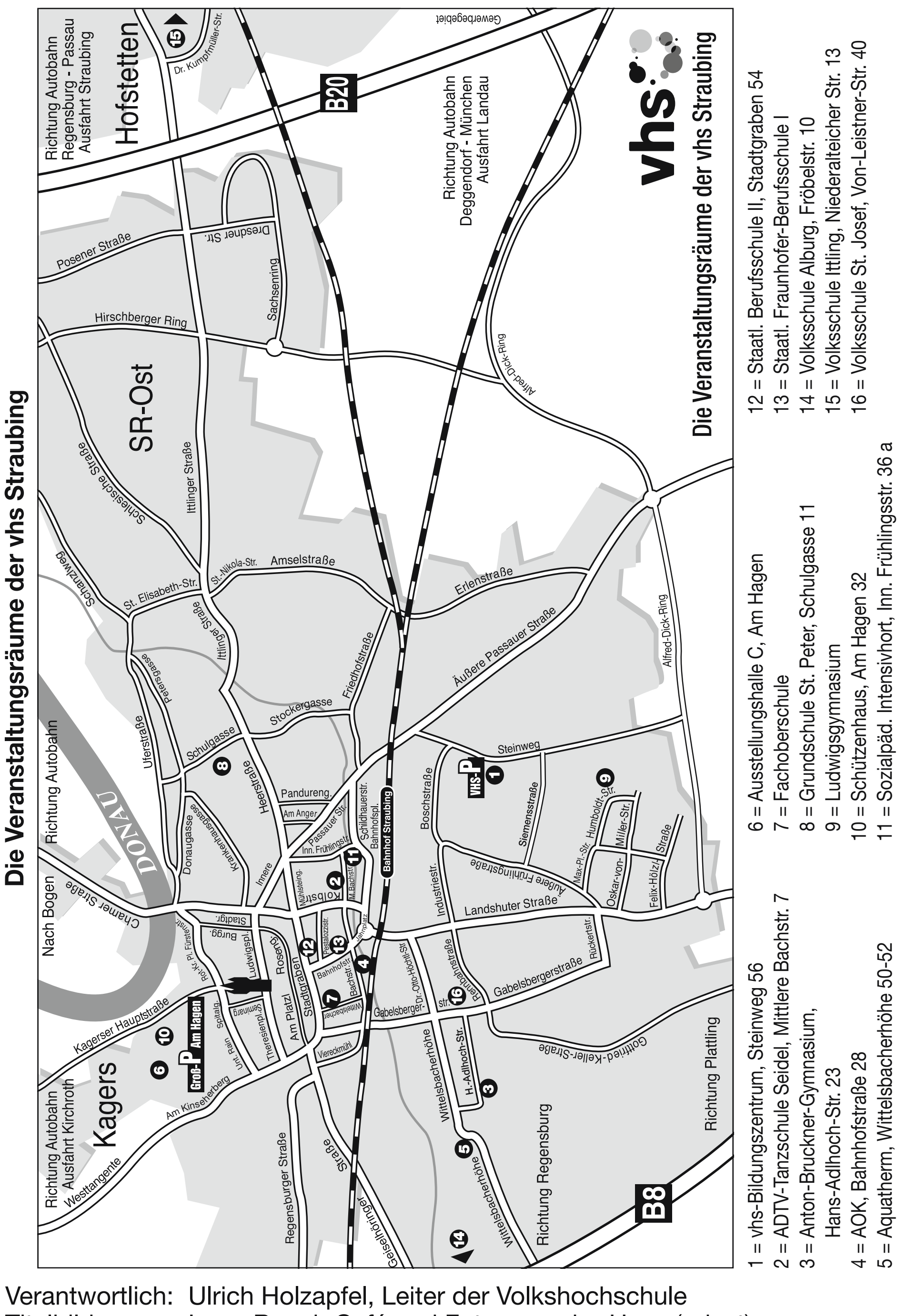
Gesundheitsvorträge im Herbst/Winter 2015/2016

Stand: 25.06.2015



Datum	Uhrzeit	Ort	Vortragstitel	Dozent-in	in Kooperation mit	Eintritt
12.10.15	19:00	AOK-Gebäude	**Häufige Erkrankungen des After – wenn's juckt, brennt und drückt**	Prof. Dr. med. Robert Obermaier Bernd Noormann, Facharzt Moderator: Dr. med. Albert Solleder	AOK Straubing, Ärztlichem Kreisverband Straubing	frei
09.11.15	19:00	AOK-Gebäude	**Straubinger Diabetestag**	Diabetologische Schwerpunktpraxen und Klinikum St. Elisabeth Straubing	AOK Straubing, Ärztlichem Kreisverband Straubing	frei
23.11.15	19:00	AOK-Gebäude	**Herzwochen 2015: Herz in Gefahr**	Prof. Dr. med. Sebastian Maier Prof. Dr. med. Christian Zugck Dr. med. Dionys Daller Dr. med. Christoph Günther Dr. med. Regine Langer-Huber Dr. med. Christian Baier	AOK Straubing, Ärztlichem Kreisverband Straubing, Deutscher Herzstiftung	frei
07.12.15	19:00	AOK-Gebäude	**Volkskrankheit Osteoporose Rückenschmerz - was nun?**	Dr. med. Christian Günther Dr. med. Carsten Ortlepp	AOK Straubing, Ärztlichem Kreisverband Straubing	frei
11.01.16	19:00	AOK-Gebäude	**Orthopädisches Thema (genauer Titel stand bei Drucklegung noch nicht fest)**	Referenten standen bei Drucklegung noch nicht fest	AOK Straubing, Ärztlichem Kreisverband Straubing	frei
25.01.16	19:00	AOK-Gebäude	**Harninkontinenz - Therapiemöglichkeiten**	Dr. med. Julia Peter und Praxis Schumacher/Schugg	AOK Straubing, Ärztlichem Kreisverband Straubing	frei

Alle Vorträge finden bereits um 19:00 Uhr statt!
Weitere Informationen zu einzelnen Vorträgen erhalten Sie unter www.vhs-straubing.de



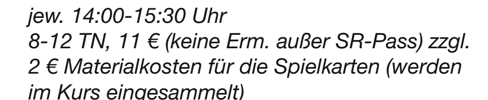
Verantwortlich: Ulrich Holzapfel, Leiter der Volkshochschule
Titelbild: Logo Repair Café und Foto vom vhs-Haus (privat)
Auflage: 8.000 Exemplare, gedruckt auf 100% Altpapier
Layout: vhs Straubing

Freizeit

Spiele-Treff
In diesem Spieletreff wollen wir neue und ältere Brett- und Kartenspiele kennenlernen, Strategien ausprobieren, kniffeln und knobeln und einen netten Abend mit anderen Spielwütigen verbringen. Es gibt keine festen Gruppen und jeder findet einen Spielepartner. Sowohl Zweierspiele als auch Spiele für größere Gruppen probieren wir aus. Jeder, egal welchen Alters - vom erfahrenen Strategen zum Glückpilz oder Spieleneuling - ist herzlich willkommen.
Wir spielen einmal im Monat, jeweils am Dienstag in der dritten Woche des Monats.

E10200
Andrea Potzler, M.A. Philosophie, Germanistik, Freie Journalistin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.022
5 Abende:
Dienstag 22.09.2015, 19:30-21:30 Uhr,
Dienstag 20.10.2015, 19:30-21:30 Uhr,
Dienstag 17.11.2015, 19:30-21:30 Uhr,
Dienstag 15.12.2015, 19:30-21:30 Uhr,
Dienstag 19.01.2016, 19:30-21:30 Uhr,
1-20 TN, 10 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Alte Kartenspiele (Wochenende)
für Kinder ab 8 Jahren sowie Erwachsene
- Lieber das „Blatt“ in der Hand, als die Hand am PC -
Alte Kartenspiele werden oft nicht mehr an die nächste Generation weitergegeben. Aus diesem Grund bietet der Kursleiter einen Schnupperkurs in „Watten“, „Neunerln“, „Bast auf“, „Grasoberln“ und anderen alten Kartenspielen an. Nicht nur als ADHS-Trainer kennt Stephan Magerl die Vorteile von diesen Kartenspielen: Sie fördern die Konzentration, die Spieler lernen hautnah gewinnen und verlieren - und das alles bei einem sehr hohen Spaßfaktor. Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Jeder Teilnehmer erhält ein Kartenspiel „Altes bayerisches Blatt“.

E10201K
Stephan Magerl, ADHS-Trainer, Nachhilfelehrer, EDV-Dienstleister
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.003
2 Nachmittage: Sa 21.11. u. Sa 28.11.,

jew. 14:00-15:30 Uhr
8-12 TN, 11 € (keine Erm. außer SR-Pass) zzgl. 2 € Materialkosten für die Spielkarten (werden im Kurs eingesammelt)

Schafkopfen
Das urbayerische Spiel ohne Stress
Dieser Kurs stellt eine systematische Einführung in die Zusammenhänge und Spielweisen des Schafkopfen dar. Der Lehrgang ist offen für alle Altersstufen. Ziel des Kurses ist sicheres Spielen bis hin zu Turnier-Tipps.
Idealer Einstieg auch für Damen!!!

E10202
Ludwig Groß, prakt. Betriebswirt
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.122
5 Abende: Di 06.10.-Di 10.11.,
jew. Di 19:00-21:15 Uhr
8-20 TN, 33 €

Traditionelles Bogenschießen - Schnupperkurs (Wochenende)
Will man mit dem Bogenschießen beginnen stellen sich eine Vielzahl von Fragen:
- Welchen Bogen brauche ich?
- Was für Pfeile sind die Richtigen?
- Welche Ausrüstung ist nötig?
- Und vor allem: Wie und wo schieße ich?

All diese Fragen werden im Rahmen des Kurses behandelt. Natürlich kommt dabei die Praxis nicht zu kurz, denn es stehen traditionelle Bögen in verschiedenen Ausführungen zum Ausprobieren zur Verfügung.
Ein wichtiger Aspekt ist dabei die Abstimmung der Pfeile. Wie man diese aus Holz anfertigt und gestaltet, ist ein weiterer Teil des Kursprogramms. Als Schusstechnik wird das instinktive bzw. intuitive Schießen vermittelt.
Bitte mitbringen: eigenen Bogen (falls vorhanden - bitte nur traditionelle Bögen, Reiterbögen, etc.), ansonsten sind kostenlose Leihbögen zum Ausprobieren vorhanden.

E10203
Hans-Peter Heigl, Dipl.-Sozialpäd. (FH)
Treffpunkt am vhs-Parkplatz, Steinweg 56
2 Nachmittage: Sa 24.10.-Sa 14.11.,
jew. Sa 13:00-16:00 Uhr
5-8 TN, 32 € zzgl. Materialkosten für Pfeile (werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet)





Schnupperkurs Tauchen (Wochenende) Geeignet für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren (mit Einverständniserklärung der Eltern)

Du bist dir nicht sicher, ob Tauchen der richtige Sport für dich ist? Kein Problem!
Dieser Kurs bietet die Möglichkeit eines Schnuppertauchens im Schwimmbad, damit du erste Erfahrungen mit dem Atmen unter Wasser sammeln kannst.
Auch für Firmen und Vereine können wir gerne ein individuelles Programm erstellen.

Teilnahmevoraussetzungen:
Um am „Padi Discover Scuba Diving"-Programm teilnehmen zu können, musst du....
- mindestens 8 Jahre oder älter sein (bei Minderjährigen nur mit schriftlicher Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten).
- gesundheitlich geeignet sein für den Tauchsport (entsprechend des medizinischen Fragebogens).

Ablauf und Dauer:
Bei deinen ersten Erfahrungen unter Wasser begleiten dich erfahrene Tauchlehrer und zeigen dir die Grundfertigkeiten des Gerätetauchens.
Tauchanzug und -ausrüstung (Leih-Geräte der Tauchschule) sowie Nutzung des Hallenbades in Geiselhöring sind im Preis inbegriffen.
Die Anmelde-Unterlagen (mit medizinischem Fragebogen und Sicherheitsblatt) sind auf unserer Homepage beim Kurs unter „Sonstige Dokumente (zum Download)" zu finden.
Zur Anprobe der Leih-Ausrüstung ist es erforderlich, dass im Vorfeld ein Termin in der Tauchsportschule Märkl, Landshuter Str. 13, 94330 Salching vereinbart wird - die Kontaktdaten hierfür sind ebenfalls bei den Anmelde-Unterlagen zu finden.
Bitte mitbringen: ausgefülltes und unterschriebenes Sicherheitsblatt, Badesachen, Handtuch, Getränk (KEINE GLASFLASCHEN!)

E10204
Wilhelm Märkl, IDC Staff Instructor, Tauchlehrer
Treffpunkt: Tauchsportschule Märkl, Landshuter Str. 13, 94330 Salching
1 Nachmittag: So 08.11., 11:00-16:00 Uhr
3-8 TN, 45 € (keine Erm. außer SR-Pass)



Gleitschirmfliegen - Schnuppertag



Für diejenigen, die erst einmal ein bisschen die „Flugluft" schnuppern wollen, bietet ein erfahrener Fluglehrer diesen Schnuppertag an. Ziel ist es, nach einer kurzen theoretischen Einweisung erste kleine selbstständige Flüge vom Übungshang zu machen.
Voraussetzung: Mindestalter 14 Jahre (bei Minderjährigen nur mit schriftlicher Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten)
Die Anmelde-Unterlagen (mit den Allgemeinen Kursbedingungen des Flugzentrum Bayerwald GmbH&Co.KG) sind auf unserer Homepage beim Kurs unter „Sonstige Dokumente (zum Download)" zu finden.
Bitte mitbringen: knöchelhohe Schuhe (der Knöchel muss geschützt sein) und bequeme, der Witterung angepasste Kleidung. Anmeldeformular vorab per FAX oder E-Mail an die Flugschule senden und im Original zum Kurs mitbringen.

E10205-1
Flugzentrum Bayerwald GmbH&Co. KG
Schwarzer Helm 71, 93086 Wörth a. d. Donau
1 Tag: Fr 25.09., 8:00-15:00 Uhr
1-12 TN, 89 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E10205-2
Flugzentrum Bayerwald GmbH&Co. KG
Schwarzer Helm 71, 93086 Wörth a. d. Donau
1 Tag: Sa 26.09., 8:00-15:00 Uhr
1-12 TN, 89 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E10205-3
Flugzentrum Bayerwald GmbH&Co. KG
Schwarzer Helm 71, 93086 Wörth a. d. Donau
1 Tag: So 27.09., 8:00-15:00 Uhr
1-12 TN, 89 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E10205-4
Flugzentrum Bayerwald GmbH&Co. KG
Schwarzer Helm 71, 93086 Wörth a. d. Donau
1 Tag: Fr 30.10., 8:00-15:00 Uhr
1-12 TN, 89 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E10205-5
Flugzentrum Bayerwald GmbH&Co. KG

Schwarzer Helm 71, 93086 Wörth a. d. Donau
1 Tag: Sa 31.10., 8:00-15:00 Uhr
1-12 TN, 89 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Gleitschirmfliegen - Grundkurs (Wochenende)

Schritt für Schritt werden Sie von bestens ausgebildeten Fluglehrern an das Fliegen herangeführt. Diese begleiten Sie dann auch bei jedem Flug per Flugfunk. Besonderen Wert legen wir auf individuelle Betreuung, denn jeder lernt unterschiedlich. Mit einfachen Laufübungen, in leicht geneigtem Wiesengelände beginnend, werden Sie in kleinen Schritten sicher an größere Höhen gewöhnt, d. h. in jeder Ausbildungsphase wird Ihnen die Gleitschirm-Schulung Spaß und Faszination bringen. Um eine effektive Ausbildung zu gewährleisten, stehen in unmittelbarer Nähe zur Flugschule Übungsgelände zur Verfügung, die für alle Windrichtungen geeignet sind.

Die Durchführung der 20 Flüge kann in der Regel in einem Zeitraum von 3 Tagen erfolgen - witterungsbedingt kann es jedoch zu einer Abweichung von den angegebenen Terminen kommen.

Eine zeitliche Begrenzung für den Grundkurs gibt es nicht, die Teilnehmer legen erst dann ihre Prüfung ab, wenn sie „flügge" geworden sind.

Ausbildungsinhalte:

- Praxis: Kennenlernen der Ausrüstung, Start-, Lauf- und Landeübungen, 20 Flüge (40-100 m Bodenabstand)
- Theorie: Luftrecht, Wetterkunde, Aerodynamik, Technik, Verhalten in besonderen Fällen
- Highlight: Bei guten Witterungsbedingungen fliegen Sie die letzten Übungsflüge bereits mit einem Bodenabstand von 200 m!

Ausrüstung (wird gestellt): moderner Gleitschirm, Gurtzeug inkl. Protektor, Helm, Funkgerät, Haftpflichtversicherung und Flugbuch.

Voraussetzung: Mindestalter 14 Jahre (bei Minderjährigen nur mit schriftlicher Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten)

Die Anmelde-Unterlagen (mit den Allgemeinen Kursbedingungen des Flugzentrum Bayerwald GmbH&Co.KG) sind auf unserer Homepage beim Kurs unter „Sonstige Dokumente (zum Download)" zu finden.

Bitte mitbringen: knöchelhohe Schuhe (der Knöchel muss geschützt sein) und bequeme, der Witterung angepasste Kleidung. Anmeldeformular vorab per FAX an die Flugschule senden und im Original zum Kurs mitbringen.

E10206-1

Flugzentrum Bayerwald GmbH&Co. KG
Schwarzer Helm 71, 93086 Wörth a. d. Donau
3 Tage: Sa 12.09.-Mo 14.09.,
jew. 8:00-16:00 Uhr
1-12 TN, 299 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E10206-2

Flugzentrum Bayerwald GmbH&Co. KG
Schwarzer Helm 71, 93086 Wörth a. d. Donau
3 Tage: Sa 03.10.-Mo 05.10.,
jew. 8:00-16:00 Uhr
1-12 TN, 299 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E10206-3

Flugzentrum Bayerwald GmbH&Co. KG
Schwarzer Helm 71, 93086 Wörth a. d. Donau
3 Tage: Sa 31.10.-Mo 02.11.,
jew. 8:00-16:00 Uhr
1-12 TN, 299 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Astronomie

Astrophysik „Unser Sonnensystem" (Teil 2a)

Das Anton-Bruckner-Gymnasium verfügt über eine modern ausgestattete Sternwarte. Die Drei-Meter-Kuppel auf dem Flachdach der Schule beherbergt ein Celestron-14-Teleskop vom Typ Schmidt-Cassegrain, mit einer Brennweite von 2800 mm und einer Öffnung von 280 mm.

Die Schulsternwarte ist für die Schüler des Gymnasiums reserviert. Nur im Rahmen dieses vhs-Kurses ist die Sternwarte auch für die Öffentlichkeit zugänglich.

An den Beobachtungsabenden ist bei schönem Wetter folgendes Programm vorgesehen:

- Orientierung am Herbst- und Winterhimmel,
- Beobachtung von Planeten, Deep-Sky-Objekten, offenen Sternhaufen, Kugelsternhaufen und Galaxien.

Bei schlechtem Wetter findet eine Einführung in Himmelskunde statt.

Teil 2a: „Unser Sonnensystem" (Die Planeten). Diese Reihe befasst sich mit astronomischen Themen aller Art.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig, ein Einstieg kann zu jedem Kurs erfolgen.

Aktuelle Informationen unter www.dasbruckner.de -> Unterricht am ABG -> Wahlunterricht ->

Astronomie -> Öffentliche Veranstaltungen
Bitte mitbringen: warme Kleidung und warme Schuhe sind sehr zu empfehlen. Falls vorhanden, bitte ein eigenes Fernglas zu den Beobachtungsabenden mitbringen (bei schönem Wetter) bzw. Schreibmaterial (bei schlechtem Wetter).

E10301
Horst Bresele, Betreuer der Sternwarte am ABG, Oberstudienrat, Diplom-Physiker
Anton-Bruckner-Gymnasium, Hans-Adlhoch-Str. 23
8 Abende: Mo 21.09.-Mo 25.01.,
jew. Mo 19:00-20:30 Uhr, 14-tägig!
6-12 TN, 79 €

Wirtschaft/Finanzen

Geld verdienen an der Börse
Viele Anleger kaufen Aktien und Fonds, weil sie irgendwelchen Empfehlungen folgen. Ohne ein solides Grundwissen über Börsengeschäfte ist das aber nicht zu empfehlen. Es ist vorteilhaft, sich mit dem Einmaleins der Aktienanlage gründlich vertraut zu machen. So kann eigenverantwortlich geplant und gehandelt werden.
Dieser Kurs zeigt auf, wie ein privates Aktiendepot bestückt sein muss, um Gewinne zu erzielen und Verluste zu vermeiden. Die Themen Länder- und Branchenmischung werden ebenso angesprochen wie das Chance-Risiko-Verhältnis unterschiedlicher Märkte und Aktien.
Dieser leicht verständliche Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse der Aktienanfänger zugeschnitten. Im Vordergrund stehen die Vermittlung praktisch umsetzbaren Wissens und das Arbeiten mit Beispielen. Die Teilnehmer können dazu ein umfangreiches Skript beim Dozenten erwerben. Der Dozent ist Gründer und Vorstand des aus Funk und Fernsehen bekannten Aktienclubs CRESCENDO e.V. (www.crescendo-ev.de).

E10501
Aktienanlage für den privaten Investor (Grundkurs)
Johann Kreilinger, Gründer und Vorstand des Aktienclubs CRESCENDO e.V.
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Abend: Fr 18.09., 18:00-21:00 Uhr
7-13 TN, 38 € ggf. zzgl. 10 € Materialkosten für Skript (kann beim Dozenten erworben werden)

E10502
Aktienauswahl nach charttechnischen und fundamentalen Erwägungen, optimale Depotstruktur und Risikomanagement (Aufbauseminar A)
Johann Kreilinger, Gründer und Vorstand des Aktienclubs CRESCENDO e.V.
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Abend: Fr 25.09., 18:00-21:00 Uhr
7-13 TN, 38 € ggf. zzgl. 10 € Materialkosten für Skript (kann beim Dozenten erworben werden)

E10503
Alternative Anlagen wie Edelmetalle, ETF, Optionsscheine und inflationsgeschützte Anlagen (Aufbauseminar B)
Johann Kreilinger, Gründer und Vorstand des Aktienclubs CRESCENDO e.V.
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Abend: Fr 02.10., 18:00-21:00 Uhr
7-13 TN, 38 € ggf. zzgl. 10 € Materialkosten für Skript (kann beim Dozenten erworben werden)

Baufinanzierung für kluge Rechner - Die Krise als Chance?
Gemeinsam hinterfragen wir aktuelle Rahmenbedingungen:
- Im Zeitraum März 2015 bis September 2016 investiert die EZB monatlich 60 Mrd. Euro - Was ist wichtig für die Sicherheit meiner Finanzierung?
- Hat der enorm günstige Zinssatz NEGATIVE Auswirkungen auf meine Darlehenslaufzeit?
- Engpass Immobilie - Was kann ich machen um den gewünschten Zuschlag zu erhalten?
- Wie bekommt man die Belastung des Eigenheims in Einklang mit der Lebensfinanzplanung?

Mit folgenden Punkten wollen wir uns im weiteren Verlauf des Vortrags beschäftigen:
Der Entschluss, ein Haus zu bauen oder eine Wohnung zu kaufen, gehört zu den teuersten Entscheidungen im Leben. Damit der Traum vom eigenen Zuhause nicht zum Alptraum wird, muss ein solides und wohl überlegtes Finanzierungskonzept oberste Priorität haben. Die vielfältigen Angebote am Kapitalmarkt sind ebenso wenig zu überschauen wie die Rechentricks der Anbieter. Wen wundert es daher, dass häufig

ungeeignete und vor allem zu teure Finanzierungen abgeschlossen werden? Die Folgen sind immer wieder gescheiterte Immobilienfinanzierungen - für betroffene Familien bedeutet das nicht selten den finanziellen Ruin.
Das Seminar wendet sich an alle, die Haus- oder Wohnungseigentümer werden wollen oder es auch schon sind.
Anhand praktischer Finanzierungsbeispiele werden unter anderem folgende Themen behandelt:

- persönliche Finanzierungsplanung
- Grundbegriffe der Baufinanzierung
- Finanzierungsmodelle
- Förderungsmöglichkeiten
- steuerliche Vorteile

Ein Kurzexposé ist im Teilnahme-Entgelt enthalten.

E10504

Karl Müller-Lanzl, Betriebswirt (VWA), Finanzfachwirt (FH), zertifizierter Trainer für ökonomische Verbraucherbildung
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.122
1 Abend: Mo 25.01., 18:30-21:00 Uhr
12-20 TN, 17 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Einkommensteuererklärung 2015

Ein bayerischer Staatsminister der Finanzen schrieb in einem Vorwort zum Thema Einkommensteuererklärung: „Der Staat kann seine Leistungen für die Allgemeinheit nur erfüllen, wenn er das notwendige Geld zur Verfügung hat. Dazu müssen alle mit ihren Steuern beitragen. Niemand soll aber aus Unkenntnis der gesetzlichen Vorschriften mehr Steuern zahlen als vorgeschrieben."
Ganz in diesem Sinne erfahren Sie in diesem Seminar das Wissenswerte zur Einkommensteuererklärung 2015 unter der Hauptfragestellung: Was können Arbeitnehmer in ihrer Steuererklärung geltend machen und an welcher Stelle des Einkommensteuererklärungsformulars ist es richtig angegeben (z. B. Fahrtkosten, Arbeitsmittel, Versicherungen, Krankheitskosten, Kosten für Pflege und Unterstützung von Angehörigen etc.).

E10505

Josef Wuddi, Steuerberater
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.122
1 Abend: Mi 27.01., 19:00-20:30 Uhr
8-20 TN, 9,50 € zzgl. 1,50 € (für Kopien)

Recht

Rechtliche Aspekte beim Elternunterhalt

Insbesondere wenn ein Wechsel der Eltern ins Pflegeheim ansteht, sehen sich Kinder häufig mit der Frage des Elternunterhalts konfrontiert. Der Vortrag verschafft einen Einblick in die gesetzlichen Regelungen und die aktuelle Rechtsprechung. Erklärt werden die derzeitigen Selbstbehalte, zu berücksichtigende Altersvorsorge, vorrangige Unterhaltspflichten (etwa gegenüber Ehegatten oder minderjährigen Kindern) sowie mögliches Schonvermögen. Des Weiteren wird die ggf. anteilige Haftung zwischen Geschwistern beleuchtet.
Aus organisatorischen Gründen wird Anmeldung bis spätestens eine Woche vor dem Vortragstermin erbeten.

E10701



Anja Schöller, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.236
1 Abend: Mo 28.09., 19:00-20:30 Uhr
(Anmeldeschluss: 21.09.2015)
5-20 TN, 5 €

Erziehungsfragen/ Pädagogik

Kinder haben Ihren Willen - Eltern auch!

Kinder loten ihren Freiraum ständig neu aus. Als Eltern sind Sie gefordert, wenn das Kind anders will, als Sie es sich vorstellen. Die meisten Konflikte mit Kindern treten auf, wenn die Eltern etwas wollen und die Kinder sagen nein - oder die Kinder wollen etwas und die Eltern sagen nein. Oft geht es im Zusammenleben mit Kindern insbesondere um die Frage nach Schutz und Grenzen.

- Wie können Regeln das Zusammenleben in der Familie unterstützen?
- Was tun, wenn es für die Eltern anstrengend wird, für die Einhaltung von Regeln zu sorgen?

Dieses Elternseminar zeigt, wie es mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) möglich ist, dass in Konflikten eine gute Beziehung zwischen Eltern und Kindern bestehen bleibt und

jedes Mitglied der Familie sich zuhause wohlfühlen kann.
Als praktische Übungsbeispiele dienen Standardsituationen aus dem Familienalltag.

E10801 NEU!
Elisabeth Ruber, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Gesundheitsberaterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.138
4 Vormittage: Mi 07.10.-Mi 28.10.,
jew. Mi 9:00-12:00 Uhr
6-8 TN, 52 €

E10802 NEU!
Elisabeth Ruber, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Gesundheitsberaterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum NE.311
2 Tage: Sa 23.01.-Sa 30.01.,
jew. Sa 9:30-17:00 Uhr
6-8 TN, 52 €

Lernen will gelernt sein
Lernberatung für Schüler, Eltern, Pädagogen und alle die Lernen wollen!!!

Durch das Erkennen des Lerntyps sowie der eigenen Fähigkeiten wird Lernen wieder zu einem Erfolgserlebnis, das Spaß und Freude bereiten kann. Hierbei erfahren Sie, wie Sie Ihr Umfeld gestalten, Ihre Lernrituale pflegen und Ihr Zeitmanagement optimieren können.

E10803 NEU!
Claudia Maschauer, Akademische Gesundheits- und Pflegepädagogin (MSc), NLP-Practitioner (DVNLP)
vhs SR, Steinweg 56, Raum NE.311
1 Abend: Do 08.10., 18:00-19:30 Uhr
6-10 TN, 8 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Konzentrationstraining für Grundschüler im Alter von 6-8 Jahren

Konzentrationstraining für Grundschüler der 1. und 2. Klasse. In diesem 10-wöchigen Kurs trainieren die Kinder in der Gruppe sich besser zu konzentrieren, ihre Aufmerksamkeit auf Aufgaben zu lenken und ihre Merkfähigkeit zu steigern.
Eine Kurseinheit wird für eine Eltern-Infoveranstaltung verwendet, damit auch zu Hause geübt werden kann.

E10804K


Stephanie Leitold, Ergotherapeutin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
10 Abende: Di 13.10.-Di 12.01.,
jew. Di 17:00-18:00 Uhr
8-10 TN, 52 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Gefahren im Internet - Wie schütze ich mein Kind?
Kritische Betrachtung der Auswirkungen für Körper, Geist und Seele

Informativer, aktiver Vortrag zum Thema: Immer online? Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele von Kindern und Jugendlichen - Chancen und Risiken der mobilen Kommunikation.
<u>Behandelt werden folgende Themen:</u>

- Internet- und Mobilfunkgerät-Begeisterung
- Warum Online- und Gewaltspiele so begeistern?
- Das Internet ist nicht kostenlos - was passiert mit unseren Daten?
- Anziehungskraft und Auswirkungen von Sozialen Netzwerken.
- Cyber-Mobbing und Wege aus digitalen Konflikten
- Funkstrahlung - sieht und hört man nicht - deshalb keine Auswirkungen auf uns?
- Mangelnde körperliche und geistige Bewegung und die Folgen.

Diese Veranstaltung ist als aktiver Austausch zwischen Teilnehmern und Referent konzipiert. Bitte bringen Sie Ihre Fragen mit. Alle Informationen werden streng vertraulich und anonym behandelt.
Auf Wunsch erhalten Sie vorab einen Fragebogen zu diesem Thema. Am Seminartag werden Informationsmaterialien angeboten. Ebenso können die Teilnehmer in verschiedenen Fachbüchern schmökern.

E10810
Stephan Magerl, ADHS-Trainer, Nachhilfelehrer, EDV-Dienstleister
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.122
1 Abend: Do 15.10., 19:00-21:00 Uhr
7-20 TN, 8,50 €

Internet und Sex - Gefahr verblendender Fremdaufklärung unserer Kinder

Ob Handy, Tablet oder Rechner - mit wenigen Klicks sind unsere Kinder im Netz und können somit auch auf weltweite pornografische Seiten zugreifen. Das Alter der User oder die besuchten Inhalte sind kaum kontrollierbar.



Somit ist Sorge, Verantwortung und Handlungsbedarf auf Seiten der Eltern berechtigterweise groß:

- Wie und wann kläre ich meine Kinder auf?
- Wie kann ich sie schützen oder wappnen für bzw. gegen Pornografie?

Bei diesem Angebot handelt es sich um einen ca. einstündigen Vortrag mit anschließender Diskussionsrunde.

E10811



Gabriele Aigner, Systemische Einzel-, Paar- und Sexualtherapeutin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.236
1 Abend: Do 19.11., 19:30-21:00 Uhr
10-40 TN, 9 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Selbsterkenntnis/ Wohlbefinden/Psychologie

Krankheit als Botschaft der Seele?!?
Durch eine Krankheit kann uns die Seele mitteilen, wenn wir unseren Entwicklungsprozess blockieren und/oder uns gegen Veränderung sträuben. Wenn man davon ausgeht, dass der alte Zustand die Krankheit „notwendig“ gemacht hat, kann wirkliche „Heilung“ im Sinne eines körperlichen und seelischen Gleichgewichts also nicht bedeuten, nur die Krankheitssymptome zum Verschwinden zu bringen.
Es kann hilfreich sein, die Symbolsprache des Körpers zu entschlüsseln und dann auf die Lebenssituation, die diesen Zustand hervorgerufen hat, angemessen zu reagieren.
So betrachtet, birgt jede Krankheit auch eine Chance zur Weiterentwicklung - zum persönlichen Wachstum.
Nach einer ersten Einführung in die Thematik befassen wir uns an diesem Abend schwerpunktmäßig mit dem Einüben des Entschlüsselns der Symbolsprache.
Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass der Besuch dieses Kurses keinen Arztbesuch bzw. keine psychotherapeutische Behandlung ersetzen kann.

E10900
Rosmarie Kärtner, Psychologische Astrologin (SfER)
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.138
1 Abend: Do 24.09., 18:00-21:00 Uhr
5-10 TN, 15 €

Kinesiologie für Jedermann
Kinesiologie bedeutet „Lehre von der Bewegung“.
Damit spürt man gestörte Bewegungsabläufe auf und testet dazu den optimalen Weg aus, um diese wieder ins Gleichgewicht zu bringen.
Dieser Kurs bietet allen Interessierten und Neugierigen die Möglichkeit, das „Muskeltesten“ zu erlernen. Über einfache Muskeltests können Sie selbst herausfinden, was Ihnen und Ihren Lieben (Partner, Freunde, Kinder, Haustiere,...) gut tut oder was schadet.
Zunächst lernen Sie verschiedene Testmuskeln kennen, sowie das Testen anderer Personen, ebenso einen Selbsttest, aber auch die Testung über eine zwischengeschaltete Person - was bei kleinen Kindern oder Tieren sehr hilfreich sein kann. Dadurch können Sie auf ganz einfache Art selbst herausfinden, was den Körper stärkt oder schwächt und ob Medikamente, Nahrungsergänzungen, Kosmetik, Kleidung, Lebensmittel, Bachblüten, Schüssler Salze, homöopathische Mittel, Elektrosmog, etc. Ihnen gut tun und Sie unterstützen oder Sie schwächen und Ihnen schaden.
Außerdem lernen Sie, wie man beim Testen auf seine Fragen richtige Antworten bekommt.
Wir werden viel üben, damit Sie diese Technik sofort in Ihren Alltag integrieren können.
Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass der Besuch dieses Kurses keinen Arztbesuch bzw. keine psychotherapeutische Behandlung ersetzen kann.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Mineralwasser, dazu ggf. eigene Medikamente, Nahrungsmittel oder Sonstiges zum Testen

E10901
Michaela Richter, Heilpraktikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum NE.311
1 Abend: Fr 16.10., 17:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 29,50 €

E10902



Michaela Richter, Heilpraktikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum NE.311
1 Nachmittag: Sa 24.10., 14:00-18:00 Uhr
5-10 TN, 29,50 €

War das schon alles?!? Neu-Orientierung ab der Lebensmitte

In der Mitte des Lebens tauchen bei den meisten Menschen weichen-stellende Fragen auf. Manchmal beginnt dieser Prozess schleichend und ohne erkennbaren Anlass - meist jedoch verursachen äußere Auslöser wie:

- die Kinder gehen langsam aus dem Haus
- die Partnerin oder der Partner trennt sich
- eine Krankheit wie Burnout, Herzinfarkt, Unfall oder ein ähnlicher Schicksalsschlag

eine Neu-Orientierung im Leben.

Plötzlich wird alles auf den Kopf gestellt, was jahrelang gut und nicht-hinterfragt lief. Nun ist es an der Zeit inne zu halten - sich den Fragen:

- Woher komm ich?
- Wo stehe ich gerade? und
- Wo will ich weiter hin?

zu stellen und sie Stück für Stück zu beantworten und danach zu handeln.

Bei diesem Angebot handelt es sich um einen ca. einstündigen Vortrag mit anschließender Diskussionsrunde.

E10903

NEU!

Gabriele Aigner, Systemische Einzel-, Paar- und Sexualtherapeutin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.236
1 Abend: Mi 13.01., 19:30-21:00 Uhr
10-40 TN, 9 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Zeit der Veränderung - Neue Wege für die Frau ab 40 (Wochenende)

Jede Frau bekommt ihn - keine will ihn - den Wechsel.

Ängste und Unsicherheiten begleiten diese Lebensphase.

In unserem Seminar „Neue Wege für die Frau ab 40“ darf der Wechsel sich in seinem positiven und kraftvollen Licht zeigen und eigene Fähigkeiten und Wünsche sollen in den Vordergrund treten. Vielleicht möchten sie sich beruflich verändern, eine neue Aus- oder Weiterbildung beginnen oder ihr Hobby zum Beruf machen? Was sind Ihre Wünsche?...Ihrer Partnerschaft neuen Schwung verleihen, sich selbst mehr in den Mittelpunkt rücken, oder sich wieder attraktiver und anziehender fühlen? Gönnen Sie sich diesen Tag und Sie werden entdecken, was in Ihnen steckt!

Mit verschiedenen Methoden aus der systemischen Beratung wie z. B. Lebensflussarbeit, Körperwahrnehmungen, Aufstellungen, Visualisierungsübungen und meditativen Reisen gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise.

E10904F



Tanja Sellmann, Psychologin B.A. Hons, Systemische Therapeutin
Ricarda Maier, Sozialpädagogin B.A., Systemische Therapeutin
vhs SR, Steinweg 56, Raum NE.311
1 Tag: Sa 16.01., 9:30-17:30 Uhr
5-10 TN, 75 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Selbstbewusstsein

Mut tut Kindern gut (Nachmittag)
Besonders zum Schulanfang - Kinder von 5-9 Jahren - Grundkurs

„Nicht Maus und nicht Monster“

Dieser Kurs will Kindern zeigen, wie sie vor allem lernen können,

- in vielen Dingen mutiger zu werden,
- mit ihren Ängsten, Sorgen und mit Kritik umzugehen,
- selbstbewusst gute Entscheidungen für sich zu treffen,
- mal ruhig und still zu werden,
- sich zu konzentrieren und
- sich nicht unterkriegen zu lassen.

Die Einheiten sind abwechslungsreich gestaltet,

- u. a. mit Fantasiereisen,
- Übungen, Spielen und mit viel Spaß.

Zu einer Einheit werden auch die Eltern eingeladen.

Auf Wunsch besteht die Möglichkeit, das Erlernte in einem Aufbaukurs zu vertiefen und zu festigen.

E11001K



Ewald Bauer, Pädagoge, Encouraging-Master-Trainer, Psycholog. Berater
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.138
5 Nachmittage: Mi 23.09.-Mi 21.10., jew. Mi 15:30-17:00 Uhr
5-10 TN, 57 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E11002K

junge vhs

Ewald Bauer, Pädagoge, Encouraging-Master-Trainer, Psycholog. Berater
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.138
5 Nachmittage: Mi 18.11.-Mi 16.12., jew. Mi 15:30-17:00 Uhr
5-10 TN, 57 € (keine Erm. außer SR-Pass)







Tagesfahrten 2015

Eine Reise durch Schwaben, Nördlingen und Donauwörth
19. September 2015
Reiseveranstalter i. S. des Reiserechts:
F.X. Mittermeier, Reisen zur Kunst und Kultur
Reisebegleitung: Petra Neuberger, Historikerin
Reisepreis pro Person: 39 € - Kinder bis einschließlich 13 Jahre: 36 €
Reichsstädtischer Glanz, mittelalterlicher Charme und klösterliches Kleinod

Tagesfahrten Vorankündigungen 2015

Advent in Prag
5. Dezember 2015
Reiseveranstalter i. S. des Reiserechts:
F.X. Mittermeier, Reisen zur Kunst und Kultur
Reisebegleitung: Petra Neuberger, Historikerin
Reisepreis pro Person: 40 € - Kinder bis einschließlich 13 Jahre: 37 €
(eventuell anfallende Eintrittsgelder sind vor Ort zu bezahlen)
Besuch des Weihnachtsmarktes am Altstätter Rathausring und Spaziergang zu den schönsten Krippen.



Foto: © Ursula Münch / pixelio.de

Studienreisen Vorankündigungen 2015

Istanbul - Eine Stadt, zwei Kontinente (Flugreise)
3. bis 7. Oktober 2015
Reiseveranstalter i. S. des Reiserechts:
Compass Weltweit – eine Marke der Compass Kreuzfahrten GmbH, Langemarckstr. 31a, 53227 Bonn
Reisebegleitung: Elke Buchner
Örtlicher, deutschsprachiger Reiseleiter:
Ersel Karaman
Reisepreis pro Person im Doppelzimmer: 649 €



Foto: © privat

Studienreisen Vorankündigungen 2016

Luxor - Oberägypten (Flugreise)
3. bis 13. Februar 2016
Reiseveranstalter i. S. des Reiserechts:
TRAMEX Hamburg
Organisation und Durchführung:
F.X. Mittermeier, Reisen zur Kunst & Kultur
Reisebegleitung: Werner Schäfer OStD a.D.
Halbpension im 5-Sterne-Hotel Sheraton am Nil
Programmpunkte u.a.: gewaltige Tempelanagen von Karnak und Luxor, Tal der Könige, Tempel des falkenköpfigen Gottes Horus

Die Volkshochschule Straubing gGmbH (vhs) empfiehlt und vermittelt pauschale Bildungsreisen/-tagesfahrten des jeweils benannten Reiseveranstalters bzw. Busunternehmers - damit ist die vhs nicht Reiseveranstalter, sondern lediglich Vermittler.
Zum Zweck einer effektiven Teilnehmerbetreuung speichert die vhs intern persönliche Daten - diese unterliegen selbstverständlich dem Datenschutz und werden (außer an den Reiseveranstalter/Busunternehmer) ohne Einwilligung nicht extern weitergegeben.
Es gelten ausschließlich die AGB/Reisebedingungen und Stornoregelungen des benannten Reiseveranstalters bzw. Busunternehmers.



Wir empfehlen und vermitteln als Ergänzung zu unserem Veranstaltungsprogramm folgende Bildungsreise der vhs Landshut:

Israel - Studienreise ins Land der Bibel (Flugreise)
21. bis 28. Februar 2016
Reiseveranstalter i. S. des Reiserechts:
Polo-Progress-Reisen bei Mediterraneum GmbH, München
Partner in Israel: Amiel Tours Ltd.
Reisebegleitung: Joshua Shilon, gebürtiger Israeli, lebt seit über 20 Jahren in Landshut (zusätzl. deutschsprachiger Reiseleiter vor Ort)
Reisepreis pro Person im Doppelzimmer:
1.499 € Einzelzimmerzuschlag: 459 €
Kostenlose Informationsveranstaltung am 14. Oktober 2015 um 19 Uhr in der vhs Landshut, Ländgasse 41, 84028 Landshut

---

Dresden - Sächsische Schweiz
4. bis 6. März 2016
Reiseveranstalter i. S. des Reiserechts:
F.X. Mittermeier, Reisen zur Kunst & Kultur
Reisebegleitung: Werner Schäfer OStD a.D.
Semperoper „Die Zauberflöte“ von Mozart
Programmpunkte u.a.: Zentrum Dresdens, Elbsandsteingebirge

Genua - Unesco Weltkulturerbe
28. März bis 2. April 2016
Reiseveranstalter i. S. des Reiserechts:
F.X. Mittermeier, Reisen zur Kunst & Kultur
Reisebegleitung: Werner Schäfer OStD a.D.
herrliche Lage zwischen Bergen und Mittelmeer
Programmpunkte u.a.: romanisch gotische Kirchen, Prachtstraßen der Renaissance und des Barock, Ausflug an die Riviera nach Santa Margherita und nach Portofino

Marokko (Flugreise)
5. bis 15. April 2016
Reiseveranstalter i. S. des Reiserechts:
Compass Weltweit – eine Marke der Compass Kreuzfahrten GmbH, Langemarckstr. 31a, 53227 Bonn
Reisebegleitung: Ulrich Holzapfel
Örtlicher, deutschsprachiger Reiseleiter:
Ersel Karaman
Programmpunkte u.a.: die Königsstädte, die Wüste und Casablanca

Der Golf von Neapel (Flugreise)
3. bis 9. Oktober 2016
Reiseveranstalter i. S. des Reiserechts:
F.X. Mittermeier, Reisen zur Kunst & Kultur
Reisebegleitung: Georg Hurm Std a.D.
Programmpunkte u.a.: Besuch von Neapel und des Nationalmuseums, Auffahrt bis unter den Krater des Vesuv, die Amalfitana - eine der schönsten Küstenstraßen, Dom von Amalfi, ein Tag auf Capri, gewaltige Ruinenstätte Pompej Villa Oplontis

Istanbul - Eine Stadt, zwei Kontinente & Kappadokien - beeindruckende Tuffsteinlandschaft (Flugreise)
Herbst 2016
Reiseveranstalter i. S. des Reiserechts:
Compass Weltweit – eine Marke der Compass Kreuzfahrten GmbH, Langemarckstr. 31a, 53227 Bonn
Reisebegleitung: Elke Buchner
Örtlicher, deutschsprachiger Reiseleiter:
Ersel Karaman




Fotos: © privat

PRAG – Opernfahrt
Herbst 2016
Reiseveranstalter i. S. des Reiserechts:
F.X. Mittermeier, Reisen zur Kunst und Kultur
Reisebegleitung: Werner Schäfer OStD a.D.
Programmpunkte u.a.: Besuch der Oper, Führung in Troja - einem der schönsten Barockschlösser Böhmens, vom Hradcin zur St. Nikolaus Kirche - der bedeutendste barocke Sakralbau von Vater und Sohn Dientzenhofer, romantische Kampainsel, Karlsbrücke und Altstätter Rathaus

DUBAI – die Emirate und der Oman (Flugreise)
Weihnachtsferien 2016 / 2017
Reisebegleitung ab Straubing
Reiseveranstalter i. S. des Reiserechts:
TRAMEX Hamburg
Organisation und Durchführung:
F.X. Mittermeier, Reisen zur Kunst und Kultur

Die Volkshochschule Straubing gGmbH (vhs) empfiehlt und vermittelt pauschale Bildungsreisen/-tagesfahrten des jeweils benannten Reiseveranstalters bzw. Busunternehmers - damit ist die vhs nicht Reiseveranstalter, sondern lediglich Vermittler.
Zum Zweck einer effektiven Teilnehmerbetreuung speichert die vhs intern persönliche Daten - diese unterliegen selbstverständlich dem Datenschutz und werden (außer an den Reiseveranstalter/Busunternehmer) ohne Einwilligung nicht extern weitergegeben.
Es gelten ausschließlich die AGB/Reisebedingungen und Stornoregelungen des benannten Reiseveranstalters bzw. Busunternehmers.

Selbstbewusstsein, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen
Ermutigung in den Lebensbereichen Beruf - Familie - Beziehung - Gemeinschaft
Mut tut gut

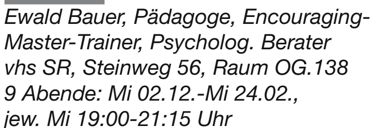
Basis- und Aufbautraining (Schoenaker Konzept)
Ermutigung ist ein komplexer Vorgang, der dahin führt, dass der Mensch an sich und seine Möglichkeiten glaubt!
Der Begriff „Encouraging" steht für ein psychologisches Konzept zur optimistischen Lebensgestaltung, dessen wichtigster Träger die Ermutigung ist.
Es bietet mehr Selbstvertrauen, Sicherheit und Zufriedenheit in den Aufgaben des täglichen Lebens. In dem Training geht es darum, persönliche Stärken und Qualitäten zu erkennen und zu fördern, die inneren Kräfte zu mobilisieren und den Umgang mit sich selbst und anderen optimistischer zu gestalten.
Dies ist erlernbar und deshalb müssen neue Erkenntnisse immer einhergehen mit neu Gestalten und immer wieder Üben. Informationen und praktische Übungen wechseln ab mit Gesprächsrunden und Entspannungselementen. Das Trainingsprogramm hilft, eine konstruktive Lebenseinstellung zu bekommen und sich persönlich weiter zu entwickeln. Vor allem in der Erziehung ist „Ermutigung" ein wichtiger Faktor, den es gilt bei den Kindern anzuwenden.

Inhalte:

- Aufbau und Stabilisieren des Selbstwertes
- Denken in Zuneigung
- Definieren von Zielen
- Umgang mit sich selbst
- Überwinden der eigenen Zweifel
- Konfliktlösung

Es gibt 10 Trainingseinheiten (Schnupperabend und 9 Kursabende), die in wöchentlichen Abständen und in ermutigender Atmosphäre stattfinden.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial

E11003B
KiB
Schnupperabend
Ewald Bauer, Pädagoge, Encouraging-Master-Trainer, Psycholog. Berater
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.138
1 Abend: Mi 25.11., 19:00-21:15 Uhr
3-10 TN, 19 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E11004B
KiB

Ewald Bauer, Pädagoge, Encouraging-Master-Trainer, Psycholog. Berater
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.138
9 Abende: Mi 02.12.-Mi 24.02.,
jew. Mi 19:00-21:15 Uhr
3-10 TN, 149 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Schüchtern war gestern!
Flirtkurs

Gehören Sie auch zu den Menschen, die sich niedergeschlagen in ihrer Wohnung vergraben, weil Sie ihren eigenen Wert nicht mehr erkennen? Die Welt ist voller Möglichkeiten. Suchen Sie sich doch die Beste aus.
In diesem Kurs lernen Sie, wie es erfolgreiche Menschen immer wieder schaffen, ganz leicht mit anderen in Kontakt zu kommen. Was Sie tun können, um Ihre Hemmungen abzubauen, ja vielleicht sogar, dass Sie es gar nicht mehr abwarten können, den nächsten Schritt zu tun. Und ich frage mich jetzt, ob Sie sich trauen zum Kurs zu kommen oder nicht? Es könnte passieren, dass ihnen das Flirten danach Spaß macht.

E11005
Erwin Hauser,
Kommunikations- und NLP-Lehrtrainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Abend: Mo 28.09., 18:00-21:00 Uhr
6-14 TN, 29 €

Selbstwertgefühl aufbauen, stärken und steigern
Die beste Investition Ihres Lebens

Sein Selbstwertgefühl zu erhöhen ist an sich keine große Sache. Die Meisten wissen (theoretisch) wie das gehen könnte. Manchmal scheint es jedoch für die meisten Menschen einfacher zu sein, ihr Selbstwertgefühl zu zerstören, als es aufzubauen. Unbewusst tendieren wir dazu, unser Selbstbild durch negative Gedanken zu verringern. In Wahrheit gibt es jedoch keinen Gedanken, der unser Selbstbild schmälern oder gar zerstören könnte. Wir können einfach lernen, das in uns schon immer schlummernde Selbstbewusstsein zu entfalten.
Wie? Das erfahren Sie live im Kurs, sodass Sie am Ende mit einem „Ich-bin-es-wert-Gefühl" nach Hause gehen. Sie wissen selbst, wie geringe Selbstsicherheit, fehlendes Selbstwertgefühl oder Selbstvertrauen die Lebensqualität



beeinflussen können. Lernen Sie Ihr Selbstwertgefühl wieder aufzubauen oder zu steigern. Diese Vorgehensweise zur Stärkung des Selbstwertgefühls können Sie genauso bei Kindern einsetzen.

E11006
Erwin Hauser,
Kommunikations- und NLP-Lehrtrainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Abend: Mo 09.11., 18:00-21:00 Uhr
6-14 TN, 29 €

Kommunikation

Schlagfertigkeit trainieren - „Verbal Aikido“
Entwaffnende Antworten auf blöde Sprüche
Auch in überraschenden Situationen spontan und souverän reagieren zu können, das wünschen sich die meisten - doch nur die wenigsten beherrschen dies. Die allermeisten Menschen reagieren auf Provokationen und persönliche Angriffe sprachlos, perplex und fühlen sich vor den Kopf gestoßen. „Unverschämtheit!“, denkt man meist noch. Und anstatt dem frechen Gegenüber mit einer originellen Antwort den Wind aus den Segeln zu nehmen, bleiben wir mit dem unangenehmen Gefühl der Ohnmacht zurück. Die passende Retourkutsche fällt uns zwar noch ein - doch leider erst Stunden später. Worte können messerscharf sein - und damit Ihnen das nächste Mal eine schlagfertige Antwort einfällt, trainieren Sie es doch in diesem Kurs.
Schlagfertige Sprüche lesen reicht nicht aus - sie müssen Schlagfertigkeit üben und trainieren.

E11101
Erwin Hauser,
Kommunikations- und NLP-Lehrtrainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Abend: Do 01.10., 18:00-21:00 Uhr
6-14 TN, 29 €

Rhetorik
Wirkungsvolle Redebeiträge - souveränes Auftreten - stilsichere Präsentationen für Techniker, Ingenieure, Servicekräfte, etc. Dieses Seminar richtet sich an diejenigen, die vor internen und externen Kunden professionell präsentieren müssen/wollen. Legen Sie die Basis für einen überzeugenden Auftritt oder vertiefen Sie Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse.

Laut einem Bericht der renommierten Fachzeitschrift „WirtschaftsWoche“ hat ein nicht unerheblicher Prozentsatz von Technikern und Ingenieuren Probleme beim freien Sprechen sowie Präsentieren vor Publikum. Hinzu kommt, dass sich nicht wenige leicht überschätzen, was ihre Präsentationskünste anbelangt, wie die Studie der „WiWo“ zeigt.

Nutzen/Lernziele:

- Sie erkennen die Vorteile einer guten Vorbereitung
- Sie lernen die Regeln der Moderation und Präsentation kennen
- Sie präsentieren sicher und souverän vor Gruppen
- Sie beherrschen den sicheren Umgang mit Laptop und Beamer
- Sie können freundlich und kundenorientiert auch Ihre Ziele durchsetzen
- Sie verbessern Ihre Körpersprache und nutzen Feedback

Inhalte „Grundlagen der Rhetorik“:

- verbale und nonverbale Kommunikation
- richtige Gesprächsvorbereitung
- Sach- und Beziehungsebene, Kommunikationsmodelle
- optimaler Einsatz der Körpersprache
- Grundlagen der Moderation und Präsentation
- logischer Aufbau und Formvorschriften
- richtiger Einsatz einer PowerPoint-Präsentation
- richtiger Umgang mit Medien und Geräten
- typische Fehler beim Vortragen und Präsentieren

Inhalte „Angewandte Rhetorik“:

- praktische Übungen: Vortrag, Präsentation oder Moderation je nach Teilnehmerwunsch mit Video-Analyse und Gruppen-Feedback

E11102B

Grundlagen der Rhetorik

Johann Kreilinger, Kommunikationstrainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Abend: Fr 09.10., 18:00-21:00 Uhr
7-13 TN, 38 €

E11103B

Angewandte Rhetorik (Aufbaukurs)

Johann Kreilinger, Kommunikationstrainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Abend: Fr 16.10., 18:00-21:00 Uhr
7-13 TN, 38 €

Was soll ich bloß sagen? Die Kunst des Smalltalks (Wochenende)
-Kurs mit Durchführungsgarantie-

Ist es Arroganz, Schüchternheit oder schlechte Laune, die Sie in manchen Situationen stumm bleiben lässt? Oder fehlen Ihnen einfach die Worte? Es gibt Gesprächssituationen, die auf den ersten Blick einfach erscheinen und vielen Menschen doch Probleme bereiten: Sie stehen im Fahrstuhl neben einem Vorgesetzten, sitzen beim Essen neben einem fremden Arbeitskollegen oder sind auf einem Fest und kennen niemanden.

Immer wieder werden wir beruflich wie privat mit solchen Situationen konfrontiert. Das Wetter als Gesprächsstoff ist auch schnell erschöpft. Wie Sie mehr Lockerheit im zwischenmenschlichen Umgang gewinnen, die eigene Unsicherheit überwinden, die richtigen Gesprächsthemen finden, durch Zuhören punkten und zuletzt einen guten Abgang hinlegen, zeigt dieser Kurs in praktischen Übungen auf.

E11104B

Pia Pollicini, Kommunikationstrainerin und Sprecherzieherin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Tag: Sa 24.10., 9:30-17:30 Uhr
1-8 TN, 107 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Kurse mit Durchführungsgarantie!

Unsere vhs-Durchführungsgarantie für Ihre Planungssicherheit!
Dieser Kurs wird unabhängig von der Teilnehmerzahl durchgeführt, ausgenommen ist gem. AGB ein Ausfall des Kursleiters aus Gründen die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (wie z.B. Krankheit), die eine Kursdurchführung wie ausgeschrieben leider unmöglich machen. Bei drei oder weniger Teilnehmern behalten wir uns vor, die Kursdauer in Absprache mit den Teilnehmern bei gleichbleibendem Entgelt angemessen zu kürzen - dieses intensivere Lernen in der Kleingruppe bedeutet bei geringerem Zeiteinsatz sogar mehr für das gleiche Geld!

Alltagsbewältigung

Gelassen in die nächste Prüfung

Gehören Sie zu den Menschen, die vor Prüfungen sehr heftig in Panik geraten? Vielleicht sogar Schweißausbrüche oder sonstige starke körperliche Reaktionen aufweisen? Das ist dann nicht mehr das normale „Muffensausen“. Oft haben wir das schon seit unserer Kindheit.

In diesem Kurs wird Ihnen demonstriert, wie Sie



dieses Verhalten mittels NLP-Techniken durch ein anderes Verhalten ersetzen können, welches dann automatisch funktioniert. Es wird sicherlich nicht so sein, dass Sie danach mit einer überschäumenden Freude den Prüfungen entgegensehen. Sie werden eher in einen neutralen Zustand kommen, der Sie wieder handlungsfähig macht und Sie Vertrauen zu sich bekommen. Würde Ihnen das schon reichen?

E11201

Erwin Hauser, Kommunikations- und NLP-Lehrtrainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Abend: Di 22.09., 18:00-21:00 Uhr
6-13 TN, 29 €

Leben ohne Angst mittels NLP-Techniken

Eigentlich kann es uns ja beruhigen, hin und wieder Angst zu haben. Denn Angst schützt vor Gefahren. Aber Angst schleicht sich auch in Situationen, wo sie nichts verloren hat. Sie macht sich breit, steht im Weg. Nicht nur im Flugzeug. Verbreitet ist ebenso die Angst, vor Publikum zu sprechen, die Angst, nicht genug Umsatz zu machen, Angst vor Spinnen, vor Verlust, vor engen Räumen und ganz grundsätzlich die Angst zu versagen oder nicht gut genug zu sein. Wer Angst lediglich überspielt, überwindet sie nicht. Sie baut sich höher und höher vor uns auf und macht schließlich Angst vor der Angst.
Mit den im Kurs erlernten NLP-Techniken nehmen Sie Ihr Ruder wieder selbst in die Hand, statt sich von Blockaden oder Sabotagesystemen leiten zu lassen.

E11202

Erwin Hauser, Kommunikations- und NLP-Lehrtrainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.122
1 Abend: Mi 25.11., 18:00-21:00 Uhr
6-14 TN, 29 €

Sinnes-Coaching - Lösungen finden, auf ungewöhnliche Art

Wenn Menschen nach einer Lösung für ein Problem suchen und dabei einfach nicht weiterkommen...
Sie wissen es auch sicherlich aus eigener Erfahrung - die meisten Probleme werden nicht dort gelöst wo sie entstehen, sondern ganz woanders und in einem ganz anderen Kontext. Wir nennen es dann den sogenannten Geistesblitz, der uns die Lösung bringt, oder wenigstens einen Hinweis gibt in welcher Richtung die Lösung zu suchen ist.
Solche Lösungen kommen manchmal zum Beispiel unter der Dusche, oder beim Sport, beim Spielen mit Kindern, beim Musik hören, beim Betrachten von ganz banalen Dingen.
Sinnes-Coaching ist ein Werkzeug aus dem NLP, mit dem Sie sehr schnell an Lösungen herankommen, bzw. wenigstens Ideen für den nächsten Schritt herausfinden. Sie kommen mit dieser Technik auf jeden Fall in einen Zustand, der Sie wieder handlungsfähig machen und aus einer Sackgasse herausführen kann. So können Sie auf Ihre Ressourcen zurückgreifen und entspannen sich mehr und mehr.

E11203

Erwin Hauser, Kommunikations- und NLP-Lehrtrainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Abend: Mo 14.12., 18:00-21:00 Uhr
6-14 TN, 29 €

Wunde Punkte - Ärger einfach loslassen!

Eine ganz alltägliche Situation: Jemand ruft Ihnen etwas zu oder tut etwas, was Sie quasi mitten ins Herz trifft. In diesem Moment sagen Sie zwar nichts, aber Sie nehmen das Erlebnis als Kränkung in Ihrem Kopf mit nach Hause - ohne dass Ihr Gegenüber davon auch nur die geringste Ahnung hat. Damit Sie ein solches Erlebnis nicht auch noch in Ihren Schlaf verfolgt, sollten Sie diesen Ärger einfach loslassen!
Was Sie dafür an „Werkzeug“ brauchen und wie einfach es funktioniert, solche wunden Punkte zu heilen, werden Sie „live“ erfahren. Wenn Sie mögen, bringen Sie gleich einen „wunden Punkt“ mit.

E11204

Erwin Hauser, Kommunikations- und NLP-Lehrtrainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Abend: Do 14.01., 18:00-21:00 Uhr
6-14 TN, 29 €

Zeit optimal nutzen
Weniger Stress - mehr Zufriedenheit

Wir leben in einer beschleunigten Welt. Nicht immer können wir mit dem Tempo mithalten. Manchmal läuft uns die Zeit einfach davon. Fremdbestimmung, Zeitnot und Druck erschwe-





Für alle Kids im Alter von 8 bis 14 Jahren

Lust auf die KinderUni?

Dann melde Dich gleich jetzt unter www.kinderuni-straubing.de an und hol Dir deinen Studentenausweis! Selbstverständlich ist die KinderUni für Dich kostenlos.



KinderUni · Was ist das?

Die KinderUni ist ein mit Kindern gefüllter Vorlesungsraum, in dem ein Professor, der dieser Menge als "Löwenbändiger" gegenübersteht und der sich vorbereitet hat, wie noch nie auf eine Vorlesung, versucht, die Kinder mit einer spannenden Darbietung seiner wissenschaftlichen Disziplin zu begeistern.

Die kostenfreien Vorlesungen finden im SAZ (Schulungs- und Ausstellungszentrum) des Technologie- und Förderzentrums im Kompetenzzentrum für nachwachsende Rohstoffe in der Schulgasse 18 in Straubing statt.



www.kinderuni-straubing.de

Bürgerstiftung Straubing – Kinder-Uni Vorlesungen Wintersemester 2015/2016

Thema: **Energiedetektive am Werk – Energiesparen leicht gemacht**
Termin: Dienstag, 10. 11. 2015, 16 Uhr
Dozent: Fr. Kathrin Kolb, C.A.R.M.E.N., Straubing
Ort: Schulungs- und Ausstellungszentrum (SAZ), Schulgasse 18, Straubing

Thema: **Teller – Tasse – Müslischüssel – Geschichte und Geschichten über unser Geschirr**
Termin: Dienstag, 08.12.2015, 16 Uhr
Dozent: Frau Birgit Gigler, Kulturkuratorin, Mitterfels
Ort: Schulungs- und Ausstellungszentrum (SAZ), Schulgasse 18, Straubing

Thema: **Zucker – eine süße Verführung – Zuckerrübenanbau im Gäuboden**
Termin: Dienstag, 19.01.2016, 16 Uhr
Dozent: Herr Prof. Dr. Carl Christian Beckmann, Gut Eglsee, Straubing
Ort: Schulungs- und Ausstellungszentrum (SAZ), Schulgasse 18, Straubing

Die KinderUni Straubing ist eine Initiative der Bürgerstiftung Straubing in Zusammenarbeit der Volkshochschule Straubing gGmbH.

BÜRGERSTIFTUNG STRAUBING





ren es einem häufig, alle anstehenden Aufgaben bewältigen zu können. In die verfügbare Zeit packen wir endlos viel hinein, ohne an unsere Kräfte zu denken.
Höchste Zeit, sich über eine effektive Zeitnutzung ernsthaft Gedanken zu machen. Anregungen, wie Sie sich selbst und Ihre Zeit sinnvoll organisieren können, um wieder zufriedener und entspannter zu sein, bieten folgende Seminarinhalte:

- Überlegungen zum persönlichen Arbeits- und Lebensstil
- Erkennen der „Zeit-Fresser“
- Prioritäten setzen
- Unterscheiden zwischen Wichtigem und Dringendem
- Umgang mit Störfaktoren (Besuch, Telefon, E-Mails,...)
- Schaffen von eigenen Freiräumen
- Geeignete Zeitstruktur für sich entwickeln

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

E11205
Andrea Nitzsche, Dipl.-Sozialpäd.(FH), Trainerin für Kommunikation und Persönlichkeit
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.138
1 Abend: Fr 09.10., 17:00-21:00 Uhr
6-12 TN, 40 €



Stil und Etikette (Wochenende)
Vom Handkuss bis zum Aperitif - modernes, stilsicheres Auftreten!
Im Beruf, bei persönlichem Engagement für Verbände/Vereine sowie im Privat- und Gesellschaftsleben ist es nach wie vor von Bedeutung, sich in seinem Umfeld sicher bewegen zu können. Umgangsformen, Stil, nicht selten die „Etikette“ (wenn auch unter modernen Gesichtspunkten) spielen nach wie vor eine große Rolle. Selbst das „ungezwungene Meeting“ hat gewisse, eigene Regeln. Dazu gehören nicht nur Kenntnisse, wer wen zuerst begrüßt oder was man zu welchem Anlass trägt, sondern beispielsweise auch das sichere Verhalten bei Verhandlungen sowie in Arbeitsgesprächen und - nicht zuletzt - Verständnis der Körpersprache im gesellschaftlichen Umgang, auf verschiedensten, auch internationalen Ebenen.
Verhaltensweisen in Frankreich oder Großbritannien können etwa bei einem deutschen Gesprächspartner schnell zu Missverständnissen führen. „Pünktlichkeit“, „Smalltalk“, „Gastgeschenke“ oder „Tischsitten“ - allesamt Themen, deren unverkrampfte Beherrschung im nicht alltäglichen, aber auch im täglichen Umgang mit anderen Zeitgenossen die Qualität der eigenen Aktivitäten erleichtern.
Kursinhalte:

- die „Grundvokabeln“ der Körpersprache
- Verhalten in der Gesellschaft - Eigenheiten, Gewohnheiten
- Begrüßung (Wer? Wie? Wen? Wann?)
- Haltung und Handlung - Abstand, Distanzzonen
- eigenes Auftreten - Erscheinung/Präsentation/Kleidung
- Themen-Einstieg und Höflichkeit - der Smalltalk
- Besuche von Gästen
- die Bedeutung der Visitenkarte
- Statussymbole, Kleidung und Outfit in der Business-Welt
- die Kunst des Schenkens
- Kultur des Essens/Menü-Karten
- Tischordnung/Tisch- und Tafelinventar (mit einem praktischen „Test“)
- Sitzordnung/Tischgespräche/Tischmanieren
- Getränkekunde - alkoholische Getränke/alkoholfreie Getränke
- KnowHow für Auslandsbesuche „Auslands-Knigge“ - Europa-USA-Asien
- Gastgeschenke/Blumen etc.
- Tischsitten
- Tabu-Themen
- Bestellung/Auswahl
- Tischgespräche - und was nicht dazugehört
- das Handy
- Reklamationen
- Bezahlen und Trinkgelder

Die Behandlung weiterer Punkte ist nach Bedarf jederzeit möglich!

E11301B
Joseph-Emich Rasch, Freier Autor
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.122
1 Vormittag: Sa 12.12., 9:30-14:00 Uhr
6-12 TN, 39 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Der Sinn des Lebens
Immer mehr Menschen jammern, weil sie zu wenig Zeit für sich und ihre Lieben zur Verfügung haben und stoßen vielleicht so früher oder später auf die Frage „Was ist eigentlich der Sinn des Lebens?“.
Viele Menschen fragen nach dem Sinn des Lebens, andere beklagen sogar ihr sinnloses Leben. Darauf sagen die Kursleiter nur: „Geben Sie dem Leben einfach einen Sinn!“. Wie das funktioniert erfahren Sie bei diesem interessanten Vortrag.

E11303
Reinhard Maschauer, Krankenpfleger, Lebensberater, NLP-Practitioner (DVNLP)
Claudia Maschauer, Krankenschwester, NLP-Practitioner (DVNLP)
vhs SR, Steinweg 56, Raum NE.311
1 Abend: Do 24.09., 19:30-21:00 Uhr
6-12 TN, 8 €

Loslassen, was dich kaputt macht!
Für viele Menschen ist es unerklärlich, dass sie sich immer mit Problemen herumschlagen müssen, die sie durch ihr ganzes Leben verfolgen. Warum dies so ist und wie Sie diese alten Gedankenmuster, die wie Kletten an einem hängen, los werden, erfahren Sie bei diesem Vortrag.

E11304
Reinhard Maschauer, Krankenpfleger, Lebensberater, NLP-Practitioner (DVNLP)
Claudia Maschauer, Krankenschwester, NLP-Practitioner (DVNLP)
vhs SR, Steinweg 56, Raum NE.311
1 Abend: Do 01.10., 19:30-21:00 Uhr
6-12 TN, 8 €

Das Gesetz der Resonanz
Das Gesetz der Resonanz besagt „Gleiches zieht Gleiches an und wird durch Gleiches verstärkt“. Jeder kann also nur das anziehen, was seiner derzeitigen Schwingung entspricht. Angst zieht also das an, was wir befürchten. Unser Verhalten bestimmt unsere Verhältnisse. Es liegt jedoch in der Freiheit unserer Wahl, welchen Schwingungen wir uns öffnen, welchen wir uns verschließen, welche wir verstärken oder reduzieren. Jeder Mensch kann nur die Bereiche der Wirklichkeit wahrnehmen, für die er Resonanzfähigkeit besitzt.
Aber mehr dazu erfahren Sie im Vortrag.

E11305
Reinhard Maschauer, Krankenpfleger, Lebensberater, NLP-Practitioner (DVNLP)
Claudia Maschauer, Krankenschwester, NLP-Practitioner (DVNLP)
vhs SR, Steinweg 56, Raum NE.311
1 Abend: Do 08.10., 19:30-21:00 Uhr
6-12 TN, 8 €

Das Prinzip von Ursache und Wirkung
Alles Geschehen auf dieser Welt gehorcht dem Prinzip von Ursache und Wirkung. Immer gibt es einen Zusammenhang zwischen dem was war, und dem, was folgt. Das was wir Zufall nennen, ist nur ein Ausdruck für eine verborgene, unbekannte Ursache. Alles was uns widerfährt haben wir selbst verursacht, aber vermutlich gefällt uns nicht immer, was wir da verursacht haben.
Wie Sie sich auf das freuen können, was Sie verursachen, erfahren Sie in dem Vortrag von Ursache und Wirkung.

E11306
Reinhard Maschauer, Krankenpfleger, Lebensberater, NLP-Practitioner (DVNLP)
Claudia Maschauer, Krankenschwester, NLP-Practitioner (DVNLP)
vhs SR, Steinweg 56, Raum NE.311
1 Abend: Do 15.10., 19:30-21:00 Uhr
6-12 TN, 8 €

Die Magie des positiven Denkens
Bei diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie lernen Gedanken zu denken, deren Folgen Sie in Ihrem Leben auch gerne hätten. Nach diesem Vortrag werden Sie auch wissen, warum Sie nicht mehr zu einem Wahrsager oder zu einer Kartenlegerin gehen müssen, um Ihre Zukunft zu erfahren. Außerdem werden Sie erfahren, wie Sie Zukunft erleben können, bevor sie geschehen ist und wie Sie sich eine neue Vergangenheit zulegen können.

E11307
Reinhard Maschauer, Krankenpfleger, Lebensberater, NLP-Practitioner (DVNLP)
Claudia Maschauer, Krankenschwester, NLP-Practitioner (DVNLP)
vhs SR, Steinweg 56, Raum NE.311
1 Abend: Do 22.10., 19:30-21:00 Uhr
6-12 TN, 8 €

Das Leben spielerisch meistern

Viele Menschen sind Gefangene ihrer Lebensumstände, sie verzweifeln an ihrem Alltagstrott und den damit verbundenen unangenehmen Situationen. Viele glauben irrtümlicherweise, dass sie durch Schicksal dort hineingeraten sind.

Bei diesem Vortrag werden Sie von diesem Irrtum befreit und bemerken: „das Leben meistert man spielerisch oder gar nicht.“

E11308

Reinhard Maschauer, Krankenpfleger, Lebensberater, NLP-Practitioner (DVNLP)
Claudia Maschauer, Krankenschwester, NLP-Practitioner (DVNLP)
vhs SR, Steinweg 56, Raum NE.311
1 Abend: Do 29.10., 19:30-21:00 Uhr
6-12 TN, 8 €

Die Macht der Gedanken

Denken ist schwer, darum urteilen die Meisten. Es ist immer wieder überraschend, mit wie vielen interessanten Dingen sich Menschen beschäftigen und wie wenig mit dem Interessantesten...mit sich selbst. Und es überrascht auch, wie wenig sie wissen von den fast unbegrenzten Möglichkeiten des menschlichen Geistes.

Bei diesem Vortrag erfahren Sie, wie man mit seinem Denkinstrument optimal umgeht und seine faszinierenden Möglichkeiten nutzt.

E11309

Reinhard Maschauer, Krankenpfleger, Lebensberater, NLP-Practitioner (DVNLP)
Claudia Maschauer, Krankenschwester, NLP-Practitioner (DVNLP)
vhs SR, Steinweg 56, Raum NE.311
1 Abend: Do 03.12., 19:30-21:00 Uhr
6-12 TN, 8 €

Entschleunigen Sie ihr Leben!!!
„Zeitfresser erkennen und beseitigen“

Ein gelingendes Zeit- und Lebensmanagement ist ein wichtiger Faktor, um einem Burnout vorzubeugen.

Erfolgreiche Menschen haben eine klare Vorstellung von Ihrem Leben. Und wie sieht das bei Ihnen aus?

Arbeit, Familie, Gesundheit und die eigene Vorstellung vom Leben in Verbindung mit den Erwartungen der anderen - passt das alles zusammen?

Bei dem interaktiven Vortrag bekommen Sie die Möglichkeit, sich mit Ihren persönlichen Zeitfressern auseinanderzusetzen und Lösungsmöglichkeiten zu finden, um bewusst Ihre Lebenszeit zu planen. Es ist ein ganzheitlicher, bewusster Umgang mit sich selbst, den eigenen Bedürfnissen und einer aktiven Lebensgestaltung. Dazu ist es erst einmal notwendig zu wissen:

- Wo liegen meine Stärken und latenten Talente?
- Was ist mir persönlich wichtig?
- Was will ich im Leben erreichen - mein eigener Lebensplan?
- Wie erkenne ich meine lästigen Zeitfresser und wie gehe ich mit diesen um?

Lernen Sie Ihre Wünsche in allen Lebensbereichen zu erfüllen.

In diesem Sinne frei nach Ernst Ferstl: „Die Zeit, die wir uns nehmen ist die Zeit, die uns etwas gibt!“

E11310 NEU!

Reinhard Maschauer, Krankenpfleger, Lebensberater, NLP-Practitioner (DVNLP)
Claudia Maschauer, Krankenschwester, NLP-Practitioner (DVNLP)
vhs SR, Steinweg 56, Raum NE.311
1 Abend: Do 10.12., 19:30-21:00 Uhr
6-12 TN, 8 €

Persönlichkeitstypen kennen...- und das Leben wird leichter (Wochenende)

Wenn Sie Ihren Persönlichkeitstyp kennen, fällt es Ihnen wesentlich leichter zu verstehen, warum Sie sich in verschiedenen Situationen so und nicht anders verhalten. Sie können Ihre Mitmenschen besser einschätzen ohne diese „in Schubladen zu stecken" und die Kommunikation wird einfacher.

Das Persönlichkeitsmodell *„Insights Discovery"* baut auf der Typenlehre von C. G. Jung auf. Es ist eines der effektivsten und treffsichersten Werkzeuge für Selbstmanagement, Kommunikation und Teamarbeit, das weltweit in Firmen zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung eingesetzt wird.

Im Seminar erfahren Sie, wie Sie mit *„Insights Discovery"* Ihre Sichtweise auf eine ganz neue Stufe heben. Anhand vieler praktischer Beispiele, lockerer Übungen, Filmausschnitte und einer eigenen Persönlichkeits-Einschätzung werden Sie mit vielen Aha-Erlebnissen nach Hause gehen.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die ihre Fähigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten besser kennenlernen und mit anderen effektiver kommunizieren möchten.

Bitte mitbringen: Verpflegung (Mittagspause im Café-Treff der vhs – Getränke und Süßigkeiten auch am Automaten erhältlich)

E11311B KiB NEU!

Georg Schraml, NLP-Master,
Persönlichkeitstrainer, Coach
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.122
1 Tag: Sa 24.10., 9:30-16:30 Uhr
6-12 TN, 99 € zzgl. 5 € Kosten für Skript
(keine Erm. außer SR-Pass)

Beruf oder Berufung?...am besten beides! (Wochenende)

Für Menschen auf der Suche nach dem passenden Beruf und der eigenen Berufung

Welcher Beruf ist für mich der Richtige? Was sind meine Stärken, meine Schwachpunkte, meine Werte? In welchem beruflichen Umfeld kann ich meine Fähigkeiten, meine Träume und meine Werte am besten verwirklichen?

Systematisch werden Sie sich an diesem Tag mit Ihren Talenten, Ihren Träumen und Ihren Werten, sowie Ihrem Persönlichkeitstyp befassen. All das mündet in den „Identitätsdiamanten", der das Wesentliche Ihrer Persönlichkeit zum Strahlen bringt und Spuren beruflicher (Neu-)Orientierung aufzeigen kann.

Dieses Seminar stellt einen wichtigen Schritt dar auf dem Weg zu Ihrer Berufung. Sie erhalten viele Buch- und andere Tipps, mit denen Sie anschließend weiterarbeiten können.

Bitte mitbringen: Verpflegung (Mittagspause im Café-Treff der vhs – Getränke und Süßigkeiten auch am Automaten erhältlich)

E11312B KiB NEU!

Georg Schraml, NLP-Master,
Persönlichkeitstrainer, Coach
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.122
1 Tag: Sa 21.11., 9:30-16:30 Uhr
6-10 TN, 99 € zzgl. 5 € Kosten für Skript
(keine Erm. außer SR-Pass)

Drum prüfe, wer sich ewig bindet...! (Wochenende)

Für junge Paare oder Singles

Wer sich für einen Partner entscheidet und diesen auch heiraten möchte, geht davon aus, dass die Partnerschaft nicht schon nach kurzer Zeit wieder zerbricht. Doch im Alltag lauern die Fallen, über die man in der Phase des Verliebtseins gerne hinweg sieht:

- Der eine nimmt es locker und braucht das kreative Chaos in der Wohnung, während der andere größten Wert legt auf Sauberkeit.
- Der eine hat am Wochenende Lust auf Party und Feiern mit Freunden, der andere fühlt sich wohl, wenn er zuhause in aller Ruhe ein Buch lesen kann.
- Der eine ist eher impulsiv und lässt keine Gelegenheit aus, seine Interessen auch durchzusetzen, der andere sehnt sich nach nichts mehr als nach Harmonie.

In diesem Seminar lernen Sie sich selbst und Ihren Partner besser kennen. In brenzligen Situationen können Sie den anderen einschätzen und bereits im Vorfeld die Spannung herausnehmen. Das Persönlichkeitsmodell *„Insights Discovery"*, das auf der Typenlehre von C. G. Jung aufbaut, ist eines der effektivsten Werkzeuge, um für die eigenen Bedürfnisse gut zu sorgen und mit anderen effektiver zu kommunizieren. Warum? Weil es durch die Farbsymbolik einfach zu verstehen und andererseits so differenziert ist, dass es den anderen nicht in Schubladen steckt.

Ein abwechslungsreiches und locker aufgebau-

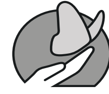


tes Seminar mit garantiert vielen neuen Aha-Erlebnissen und ein Turbo für die Partnerschaft!
Bitte mitbringen: Verpflegung (Mittagspause im Café-Treff der vhs – Getränke und Süßigkeiten auch am Automaten erhältlich)

E11313 NEU!

Georg Schraml, NLP-Master, Persönlichkeitstrainer, Coach
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.122
1 Tag: Sa 28.11., 9:30-16:30 Uhr
6-12 TN, 69 € zzgl. 5 € Kosten für Skript (keine Erm. außer SR-Pass) 99 EUR für Paare (=49,50 EUR pro Person)

Kooperation mit dem Hospizverein



FRANZISKUS
HOSPIZ-VEREIN STRAUBING-BOGEN EV

Geleerte Gedanken - gefüllte Riten. Der Sinn christlicher Trauerrituale
Vortrag in Kooperation mit dem Franziskus Hospizverein.
Referent: Pfarrer Hasso von Winning, evangelische Christuskirche Straubing

E11401E

Franziskus Hospizverein, Kloster Azlburg, Haus Franziskus, Festsaal 1.Stock, Azlburger Str. 12a
1 Abend: Do 19.11., 19:30-21:30 Uhr
1-200 TN, kostenlos, Anmeldung nicht erforderlich

Länderkunde/Geographie

Mit dem Wohnmobil durch die Provence und Camargue



Wer denkt bei diesen Begriffen nicht an violett leuchtende Lavendelfelder und weiße Pferde? Wir haben mehr erlebt. Wir sahen die beeindruckenden Überreste römischer Baukunst, schlenderten u. a. in Roussillion und Moustiers durch einige der „Schönsten Dörfer Frankreichs“ und bewunderten die Cowboys der Provence, die Guardiens, bei ihren Feiern am 1. Mai. Aber auch die Weiten der Camargue mit ihren Störchen und Flamingos sowie die Schluchten des Gorge du Verdon haben uns beeindruckt. Und schließlich trafen wir Menschen, die sich trotz ihrer kulturellen Vielfalt ihren Stolz und ihre Identität bewahrt haben.
Begleiten Sie uns auf einer Reise in eine interessante Vergangenheit aber auch in eine faszinierende und zum Teil unberührte Natur.

E11701

Erich Lotz
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.236
1 Abend: Mi 21.10., 19:00-21:00 Uhr
10-40 TN, 9,50 €

Mit dem Wohnmobil durch Marokko



Marokko ist ein Land der Gegensätze, weiße Sandstrände am Atlantik, die schroffen Gebirgszüge des Hohen Atlas oder die unendliche Weite der Sahara. Begleiten Sie uns zu den vier Königsstätten, tauchen Sie ein in die faszinierende Atmosphäre der Souks und gewinnen Sie einen Einblick in die Lebenssituation der Menschen, die vor allem auf dem Land noch leben wie zu den Zeiten ihrer Vorväter. Kasbahs und Ksars sind nicht nur Zeugen der Vergangenheit sondern auch gelebte Realität in Großfamilien.
Die unbeschreiblich farbenfrohe Vielfalt, die Freundlichkeit der Menschen und ihre Bemühungen Anschluss an die Moderne zu finden haben uns fasziniert.

E11702

Erich Lotz
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.236
1 Abend: Mo 16.11., 19:00-21:00 Uhr
10-40 TN, 9,50 €

Heimatkunde

Urwaldwanderung - durchs wilde Höllbachgspreng auf den Großen Falkenstein
Exkursion in den ältesten deutschen Wald-Nationalpark, den Nationalpark Bayerischer Wald (Wochenende)
für geübte Wanderer - in Begleitung eines Erziehungsberechtigten auch ab 15 Jahren

Schon um 1860 wurde das schwer zugängliche Gebiet der Höllbachschlucht aus der forstlichen Nutzung genommen und so blieb der urwaldartige Charakter bis heute erhalten.
Das Höllbachgspreng flößte unseren Vorfahren Angst ein, sie vermuteten in der einsamen, wilden Bergregion mit ihren, von der seltenen Schwefelflechte leuchtend gelb gefärbten Felsüberhängen, den Wohnort des Teufels und den Eingang zur Hölle! Heute ist es Teil des Nationalparks und schenkt wieder heimisch gewordenen Tieren, wie dem Wanderfalken und dem Pinselohr - dem Luchs - neuen Lebensraum.
Unser Weg führt uns von Zwieselerwaldhaus (700 m), einer Ortschaft inmitten des Nationalparks am Fuße des Großen Falkensteins, zur Höllbachschwelle. Ab dort wandern wir entlang des Höllbach's durch eine wildromantische Schlucht hinauf zum Höllbachgspreng, einem bewaldeten Felsenmassiv unterhalb des Großen Falkensteins. Zwischen teils haushohen Felsen aus Gneis stürzt sich der Bach als Wasserfall in die Tiefe!
Vorbei an uralten Bäumen und Raritäten des Pilz- und Pflanzenreich's gelangen wir zum Sulzschachten, einer Bergwiese und früheren Bergweide und erreichen schließlich den Gipfel des großen Falkenstein (1315 m) - dort machen wir Mittagspause.
Über den Ruckowitzschachten führt unser Weg hinunter zu unserem Ausgangspunkt Zwieselerwaldhaus. Durch ein weiteres Urwaldgebiet - der Mittelsteighütte - gelangen wir schließlich zurück zu unserem Parkplatz.
Treffpunkt: 9 Uhr P1 Infopavillion Zwieselerwaldhaus (P1 = erster großer Wanderparkplatz links am Ortsanfang), von Zwiesel kommend auf der B11 Richtung Bayerisch Eisenstein, nach Durchfahrt der Ortschaft Ludwigsthal kommt nach wenigen Kilometern rechts der Abzweig nach Zwieselerwaldhaus!!
Tour/Anspruch/Konditionen:

- reine Gehzeit ca. 6,5 Stunden
- Steigung: 650 Höhenmeter

Ausrüstung/Bitte mitbringen: feste Wanderstiefel, gute Wetterschutzkleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille, Sonnencreme, höhenverstellbare Teleskopstöcke (keine Nordic Walking-Stöcke), Rucksack mit ausreichend Brotzeit und Getränke (im Schutzhaus am Großen Falkenstein besteht die Möglichkeit zur Einkehr)
Die Strecke kann je nach Wetterlage angepasst werden - bei starkem Regenwetter muss evtl. kurzfristig abgesagt werden.

E11801
Sabine Müller, Waldführerin, Wanderleiterin
Treffpunkt P1 Infopavillion Zwieselerwaldhaus
1 Tag: Sa 26.09., 9:00-18:00 Uhr
5-9 TN, 25 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Schneeschuh-Wandern im Nationalpark Bayerischer Wald (Wochenende)
sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet - in Begleitung eines Erziehungsberechtigten auch ab 15 Jahren

Ab dem Grenzbahnhof Bayerisch Eisenstein folgen wir der Fährte des Luchses, hinein in die entstehende Waldwildnis des Nationalparks Bayerischer Wald. Wir folgen einfachen Waldwegen, erfahren dabei vieles über den heimlichen Jäger, Pinselohr, den Luchs sowie den Nationalpark.
Der höchste Punkt unserer Tour ist der Hochbergsattel (920 m), ab da gehts moderat weiter nach Zwieselerwaldhaus, wo wir auch zur Mittagspause einkehren. Anschließend führt uns unser Weg hinunter zum „Tierfreigehege Ludwigsthal" sowie zur Bahnstation.
Treffpunkt: 9:15 Uhr am Vorplatz Bahnhof Bayerisch Eisenstein (Parkmöglichkeit vorhanden!), **Anreise per Zug möglich** (z. B. Abfahrt Bahnhof Straubing 7:41 Uhr - Ankunft Bayerisch Eisenstein 9:13 Uhr), Rückfahrt stündlich ab Bahnstation Ludwigsthal Richtung Straubing sowie Bayerisch Eisenstein (ca. 17 Uhr) - Stand: März 2015
Fahrtkosten sind im Preis NICHT inbegriffen!
Tour/Anspruch/Konditionen:

- Strecke: ca. 13 km
- reine Gehzeit - je nach Schneelage - ca. 6 Stunden
- Steigung: 340 Höhenmeter



Ausrüstung/Bitte mitbringen: Schneeschuhe, wetterfeste/wasserdichte warme Kleidung („Zwiebelschalensystem“, Unter-Kleidung zum Wechseln wird empfohlen), Schneegamaschen oder Hose mit Schneefang, Kopfbedeckung, Handschuhe, Sonnenbrille, Wanderstiefel, höhenverstellbare Teleskopstöcke mit Schneetellern (**keine** Skistöcke oder Nordic-Walking-Stöcke), Rucksack mit Regenschutz, Brotzeit und reichlich warmen Getränken!
Schneeschuhe und Stöcke sind auch leihweise erhältlich (Preis ca. 10 EUR ggf. zzgl. Versicherung/Pfand) - bitte bei der Anmeldung vermerken.
Anmeldeschluss: 22.01.2016
Die Strecke kann je nach Witterung angepasst werden - bei Schneemangel findet die Wanderung ohne Schneeschuhe statt, bei sehr starkem Neuschnee muss evtl. kurzfristig abgesagt werden.

E11802
Sabine Müller, Waldführerin, Wanderleiterin
Treffpunkt Bahnhof Bayerisch Eisenstein
1 Tag: Sa 30.01., 9:15-17:00 Uhr
4-9 TN, 22 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Regensburg im Advent (Wochenende)
Stadtführung, Besuch der Weihnachtsmärkte und vieles mehr...
Herzlich Willkommen in meiner Heimatstadt Regensburg! In unserer Region ist Regensburg für jeden ein Begriff - aber wie viel wissen wir tatsächlich über diese Stadt?
Nehmen Sie sich einen Tag Zeit, um sich mit mir auf eine interessante Entdeckungstour zu begeben. Treffpunkt ist um 11 Uhr am Hauptbahnhof in Regensburg (im Foyer links neben den Rolltreppen) - somit können Sie **wahlweise mit der Bahn oder dem Auto** anreisen. (Teilnehmer, die mit dem Bayernticket fahren, kommen um 10.52 Uhr mit dem Zug aus Straubing an und werden direkt am Gleis abgeholt. Wer mit dem Auto anreist, kann in den Regensburg Arcaden am Hauptbahnhof mit dem Tagesticket sehr günstig parken - von dort besteht eine direkte Verbindung zum Bahnhof).
Lassen Sie sich auf unserem gemeinsamen Weg von den verschiedenen Sehenswürdigkeiten Regensburgs, den Geschichten meiner Heimatstadt und der weihnachtlichen Stimmung verzaubern.
Es gibt vieles zu entdecken - beispielsweise Regensburg zur Römerzeit, die Steinerne Brücke mit der historischen Wurstkuchl und dem Salzstadel, das historische Rathaus, die mittelalterlichen Plätze und Patrizierhäuser, die vielen wunderschönen Kirchen,...(Dauer dieser Stadtführung bis ca. 13 Uhr).
Nach dem gemeinsamen Mittagessen in einem zünftigen bayerischen Lokal stelle ich Ihnen einige der wunderschönen Kirchen Regensburgs näher vor. Optional können Sie den Nachmittag aber auch für einen Besuch auf einem der Regensburger Christkindlmärkte oder für einen Bummel durch die Altstadt nutzen.
Jeder Teilnehmer erhält gratis einen Stadtplan und auf Wunsch auch wertvolle Insider-Tipps, um die Stadt auf eigene Faust zu erkunden.
Am späten Nachmittag begleite ich Sie dann wieder zum Bahnhof, wo unsere Entdeckungstour endet.
Fahrtkosten sind im Preis NICHT inbegriffen!

E11803 NEU!
Andrea Parschan, geprüfte Gästeführerin
Treffpunkt Hauptbahnhof Regensburg
1 Tag: Sa 28.11., 10:45-16:45 Uhr
10-20 TN, 19 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Umweltbildung

Ein Nachmittag in den „Schwammerln“
Pilze suchen/finden und bestimmen lernen
- in Kooperation mit dem Umweltzentrum Schloss Wiesenfelden -
In Europa gibt es ca. 5000 verschiedene Großpilze. Die meisten Menschen sind schon froh wenn sie Steinpilze, Maronen und Pfifferlinge eindeutig bestimmen können. Dabei gibt es noch viele weitere, sehr schmackhafte Speisepilze, deren (giftige) Doppelgänger und weitere interessante Pilze mit teils überraschenden Eigenschaften. Ziel dieses Nachmittags ist es, den ein oder anderen neuen Schwammerl kennenzulernen. Dazu wird es zunächst eine kurze Einführung ins Reich der Pilze und des Pilzesammelns geben, danach wird aktiv im Wald nach Schwammerln gesucht. Diese werden abschließend zusammen bestimmt und besprochen.
Bitte auf wetterfeste Kleidung achten und einen Korb für die Schwammerl-Funde mitbringen.

E11901 NEU!

Dr. rer. nat. Klaus Breese, Diplom-Biologe, Pilzberater der BMG
Treffpunkt Umweltzentrum Schloss Wiesenfelden
1 Nachmittag: Sa 19.09., 14:00-17:00 Uhr
8-20 TN, 15 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E11902 NEU!

Dr. rer. nat. Klaus Breese, Diplom-Biologe, Pilzberater der BMG
Treffpunkt Umweltzentrum Schloss Wiesenfelden
1 Nachmittag: So 11.10., 14:00-17:00 Uhr
8-20 TN, 15 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Natur/Garten

Geomantische Gartengestaltung für alle Sinne

Der erste Kontakt des Menschen mit der Erde, geschah gemäß der Bibel in einem Garten - dem Garten Eden.

Der eigene Garten ist ein Stück Natur, das nach den eigenen Vorstellungen realisiert wird. Die vier Elemente des Lebens (Feuer, Erde, Wasser und Luft) kann man im Einklang mit der Umgebung im Lebensraum Garten einbringen. Ziel einer geomantischen Gartengestaltung ist es, alle fünf Sinne anzuregen - damit jeder Besuch zu einem Erlebnis wird.

Durch gezielte und einfache Maßnahmen kann man mit oftmals wenigen Mitteln die Lebensenergie des Gartens optimieren und steigern.

An diesem Abend bekommen Sie einen tieferen Einblick in die geomantische Gartengestaltung und welche Möglichkeiten Sie haben, diese selbständig im eigenen Garten anzuwenden.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

E12001

Stephan Kordick, asimo-Fachberater, Lebensraumgestalter
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Abend: Di 24.11., 19:00-21:00 Uhr
6-14 TN, 10 €



Wohnen/Leben

Bauherrenkurs - Der Weg zum Eigenheim

1. Abend: Vom Grundstück bis zur Baugenehmigung?

Baurechtlicher Schwerpunkt

- Grundstück
- Bauvorschriften
- Bebauungspläne und Freistellungsverfahren
- Nachbarn und Nachbarverhältnis
- Bauantrag und Baugenehmigung

2. Abend: Welches Haus ist das richtige?

Schwerpunkt Gestaltung

- Entwurf und Architektur (Beispiele)

3. Abend: Wie soll das Haus gebaut werden und was kostet es?

Schwerpunkt Konstruktion

- Massiv- oder Holzbauweise, Fertighäuser
- Vor- und Nachteile
- Materialien, Bautechnik, Qualität und Kosten
- Bauphysik

4. Abend: Wer baut das Haus, was ist beim Bau zu beachten?

Schwerpunkt Baudurchführung

- Ausschreibung, Angebote einholen, verhandeln und vergeben
- Bauleitung und Bauüberwachung, Eigenleistung
- Bauabnahme und Gewährleistung, Mangelbeseitigung
- Abrechnung (Rechnungsprüfung und -feststellung)

5. Abend: Heizen ist teuer!

Schwerpunkt Haustechnik, Energiesparen und Bauökologie

- Niedrigenergiebauweise
- Passivhaus, Solarhaus (Aktivhaus)
- Energieeinsparverordnung und Erneuerbare-Energien-Gesetz
- Betriebskosten und Amortisation

E12100

Dipl. Ing. Udo Blien, Architekt
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.231
5 Abende: Do 01.10.-Do 29.10., jew. Do 20:00-21:30 Uhr
6-15 TN, 41 €

Wärmepumpen für Neubau und Modernisierung

Der Schritt zur Energiewende beginnt im Heizungskeller.

Tausend Jahre hat es erdgeschichtlich gedauert, um in etwa die Menge an Erdöl hervorzubringen, welche die Menschheit derzeit an nur einem einzigen Tag verbraucht. Die Verbrennung fossiler Brennstoffe führt zur Erwärmung unseres Weltklimas und damit zu unabsehbaren Auswirkungen auf Natur und Umwelt.
Aus ökologischer und wirtschaftlicher Sicht ist es Zeit zu handeln.
Dieser Vortrag informiert über:

- die derzeitige Energiesituation und deren zukünftige Folgen auf Geldbeutel und Umwelt
- den Ausweg aus der Energiekrise mit Wärmepumpen
- die Funktion einer Wärmepumpe
- die Erschließung der Wärmequellen Erde, Luft und Wasser
- das perfekte Energiekonzept für den Neubau
- den Einsatz der Wärmepumpe im Altbau, auch bei Heizkörpern
- Förderprogramme und Zuschüsse
- die Heizkosteneinsparung einer Wärmepumpe gegenüber Öl und Gas
- die Wirtschaftlichkeit einer Umstellung von Öl und Gas auf Wärmepumpentechnik

Abschließend werden vom Referenten realisierte Projekte vorgestellt.

E12101
Markus Mühlbauer,
Dipl. Ing. (FH) für Versorgungstechnik
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.122
1 Abend: Do 28.01., 19:30-21:30 Uhr
7-16 TN, 12 €

Raumgestaltung mit Naturfarben und dem goldenen Schnitt
In der Natur finden wir wohl die intensivste und abwechslungsreichste Farbenvielfalt. Diese Kraft der Natur und der verschiedenen Farberscheinungen können wir auf unterschiedliche Weise in unsere Lebensräume integrieren. In Verbindung mit unseren eigenen Räumen können wir durch gezielte Farb- und Proportionsgestaltung Räume der Kraft schaffen. Räume, die den Menschen in seinen persönlichen Elementen fördern und stärken.
An diesem Abend bekommen Sie einen Einblick in die Welt der Farben und Proportionen und wie Sie diese in Ihren eigenen Lebensraum einbringen können um Ihren persönlichen Wohlfühl-Raum zu schaffen.



Bitte mitbringen: Schreibmaterial

E12102



Stephan Kordick, asimo-Fachberater, Lebensraumgestalter
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Abend: Di 27.10., 19:00-21:00 Uhr
6-14 TN, 10 €



Die neun Lebensbereiche in den eigenen vier Wänden
Die Aktivierung der neun Lebensbereiche im eigenen Haus und der eigenen Wohnung.
Die neun Lebensbereiche (wie z. B. Beziehung, Reichtum, Selbstbewusstsein) sind in jedem Haus oder auch Wohnung, ja in jedem einzelnen Raum vorhanden. Jedoch werden diese als solche oft nicht erkannt und daher in den meisten Fällen vernachlässigt.
An diesem Abend erfahren Sie, wo sich diese Lebensbereiche in Ihren Räumen befinden und wie Sie diese mit geringem Aufwand eigenständig aktivieren und beleben können. Die wertvollen Bereiche sind ein wichtiger Lebensquell für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität für Ihr Leben und Ihre Familie.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial

E12103
Stephan Kordick, asimo-Fachberater, Lebensraumgestalter
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Abend: Di 10.11., 19:00-21:00 Uhr
6-14 TN, 10 €

Planen und Bauen - der geomantische Weg zu den eigenen vier Wänden
Zuerst gestalten wir unsere Räume und dann gestalten sie uns.
Der Traum von den eigenen vier Wänden geht sehr oft einher mit vielen Fragen und zum Teil großen Unsicherheiten. Denn man baut im Leben meistens nur einmal, hat viele Wünsche und will alles optimal realisieren. Viele Fragen treten in der Vorbereitungsphase, der Planung, der anschließenden Bauphase sowie der Gestaltung der Lebensräume auf.

- Was gilt es zu beachten bei der Grundstücksauswahl? Gibt es störende Einflüsse, Wasseradern oder andere Störfelder?
- Wie platziert man das Haus optimal auf dem Grundstück?

- Welche Raumaufteilung wäre aus geomantischer Sicht am stimmigsten?
- Was für Baumaterialien sind die stimmigsten für unser Haus?
- Welche Gestaltungselemente sorgen für Wohlfühlräume?
- Kann man mit natürlichen Baustoffen auch günstig bauen?

Diese und mehr Fragen beschäftigen die meisten Bauherren. Antworten auf diese Fragen bekommen Sie an diesem Abend von Stephan Kordick. Dazu viele wertvolle Hinweise und Tipps, die Sie in die Planung Ihres Hauses mit einfließen lassen können, um so individuelle und kraftvolle Lebensräume zu erschaffen. Lebensräume, die Ihre persönliche Ausdruckskraft stärken und Ihnen Lebensenergie schenken.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial

E12104
Stephan Kordick, asimo-Fachberater, Lebensraumgestalter
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Abend: Di 17.11., 19:00-21:00 Uhr
6-14 TN, 10 €

Die Kunst des Räucherns in den eigenen vier Wänden
Warum fühlen wir uns in einem Raum wohl und warum werden andere Räume gemieden? Jeder Lebensraum hat seine eigene Schwingung und Qualität. Die Seele des Hauses und der einzelnen Räume ist zwar für das menschliche Auge nicht sichtbar, aber sie ist spürbar. Um diese positiv und kraftvoll zu gestalten, können wir uns alte Bräuche und Riten unserer Großeltern zu Nutze machen.
An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung in die verschiedenen Möglichkeiten des Räucherns - wie man seine Räume damit energetisch reinigen und verzaubern kann. Und wie man dieses fast vergessene Wissen auf einfache Art und Weise auch bei sich zu Hause praktizieren kann.
Verschiedene Räucherwerke und Zubehör werden vom Dozenten mitgebracht.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial

E12105
Stephan Kordick, asimo-Fachberater, Lebensraumgestalter
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Abend: Di 01.12., 19:00-21:00 Uhr
6-14 TN, 10 €

Wohnen mit Feng-Shui - Vortrag
„Zuerst formt der Mensch das Haus, dann formt das Haus den Menschen“
Feng-Shui ist eine alte chinesische Weisheit, die in der Neuzeit nichts an Bedeutung verloren hat - ganz im Gegenteil!
Dieser Abend ist als Einführung in diese Lehre gedacht. Wir fangen ganz von vorne an und keine Angst - Fragen sind ausdrücklich erwünscht!
Themen werden u. a. sein:
Was ist Feng-Shui?
- kurze Einführung
- Yin/Yang
- Chi-Fluss
- 5 Elemente

Landschafts- und Formen-Feng-Shui
- Natürliche Landschaftsformen (Berge/Gewässer/Straßen)
- Hausformen / Grundstücksformen
- Farbgebung der Räume
- Hilfsmittel

Kleiner Einblick in das Kompass-Feng-Shui
In dem - als Fortsetzung geplanten - Seminar können sich alle interessierten Personen nochmals intensiver mit dem Thema „Wohnen mit Feng-Shui“ auseinandersetzen. Dort können auch individuelle Fragestellungen zum eigenen Lebensraum behandelt werden.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial

E12106
Rosemarie Winkler, Feng-Shui-Beraterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum NE.311
1 Abend: Do 12.11., 19:00-21:00 Uhr
5-12 TN, 12 € zzgl. 1 € für Kopien

Wohnen mit Feng-Shui - Seminar (Wochenende)
„Zuerst formt der Mensch das Haus, dann formt das Haus den Menschen“
In diesem sehr praktisch orientierten Seminar werden viele wohntechnische Feng-Shui Themen besprochen. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, den eigenen Haus- oder Wohnungsplan zu analysieren und zu besprechen - selbst kleine Veränderungen können eine große Wirkung bringen! Lassen Sie sich überraschen!
Dieses Seminar eignet sich für Teilnehmer des



Vortrages und für Menschen, die schon über „Feng-Shui-Kenntnisse“ verfügen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Haus- oder Wohnungsplan, evtl. Fotos vom Haus oder der Wohnung

E12107
Rosemarie Winkler, Feng-Shui-Beraterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum NE.311
1 Nachmittag: Sa 21.11., 13:00-17:00 Uhr
4-6 TN, 29,50 € zzgl. 3 € für Kopien

Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie!



Sie wollen beruflich weiterkommen und möchten sich weiterbilden? Sie haben schon einen Kurs oder Lehrgang gefunden, den Sie sich so aber nicht leisten können oder wollen? Dann sind Sie bei der Bildungsprämie richtig. Nun zahlt sich Weiterbildung auch im wörtlichen Sinn aus: Denn wenn Sie einen Kurs, einen Lehrgang oder ein Seminar besuchen, um im Beruf ein Stück voran zu kommen, können Sie unter bestimmten Voraussetzungen einen Prämiengutschein bekommen - es gibt also Bares vom Staat: **Der Prämiengutschein kann für Sie bis zu 500 € wert sein.**

Einen Prämiengutschein können Sie erhalten, wenn Sie mindestens 25 Jahre alt sind, mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 € (oder 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Die angestrebte Weiterbildungsmaßnahme darf dabei insgesamt nicht mehr als 1.000 € kosten.

Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50 % der Weiterbildungskosten, maximal jedoch 500 €. Sie können während der zweijährigen Förderphase maximal einen Prämiengutschein (im Rahmen eines Beratungsgesprächs) erhalten und müssen die Weiterbildung innerhalb der Gültigkeitsdauer des Gutscheins (sechs Monate nach Ausstellungsdatum) beginnen. Den Prämiengutschein müssen Sie beim Bildungsträger bei der Anmeldung abgeben - bevor die Maßnahme begonnen hat, bevor der Teilnehmerbeitrag bezahlt wird und bevor eine Rechnung ausgestellt wird.

Lassen Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn beraten! Weitere Informationen unter www.bildungspraemie.info oder Telefon 0800/2623 000.







Förderung: Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.



Kurse und Lehrgänge aus der Reihe
„vhs-KiB: Kompetenz im Beruf“

Kurs	Titel
E11003B	Selbstbewusstsein, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen
E11102B	Rhetorik
E11104B	Was soll ich bloß sagen? Die Kunst des Smalltalks (Wochenende)
E11301B	Stil und Etikette (Wochenende)
E11311B	Persönlichkeitstypen kennen...- und das Leben wird leichter (Wochenende)
E11312B	Beruf oder Berufung?...am besten beides! (Wochenende)
E52001B	Erfolgreiche Stressbewältigung
E52002B	Zugang zu meinen inneren Quellen (Wochenende)
E52003B	Sicher auftreten!
E52004B	Motivation und Führung
E52005B	So verkaufen Sie besser, einfacher und mehr! (Wochenende)
E52006B	Crash-Kurs Werbetexten! (Wochenende)
E53001B	Rhetorik, Kommunikation - Grundlagen (Wochenende)
E53003B	Auftreten! Reden! Begeistern! (Wochenende)
E53004B	Präsentieren - überzeugen - begeistern (Wochenende)
E53005B	Lampenfieber voll im Griff
E53006B	So zeigen Sie Präsenz! (Wochenende)
E53007B	Kundenorientierte Kommunikation am Telefon (Wochenende)
E53008B	Konstruktive Kritikgespräche (Wochenende)
E55001B	Buchführung für Einsteiger
E55011-1B	Finanzbuchführung (1) - Grundlagen
E58022B	Ernährungsberater/-in (Wochenende)
E64000B	Der Europäische Computer Führerschein (ECDL)
E64060B	Computerschreiben in vier Stunden für Jugendliche und Erwachsene
E64430B	Praxis: Textverarbeitung mit Apple Pages
E64440B	Praxis: Eine gelungene Präsentation mit Apple Keynote erstellen
E64441B	Praxis: Präsentieren mit Mac® und iPad/iPhone bzw. Apple TV
E64450B	Praxis: Tabellen nicht nur kalkulieren mit Apple Numbers
E64460B	Praxis: Fotos organisieren mit der neuen Photos App auf dem Mac®
E64512B	Office-2010-Kombi für Fortgeschrittene
E64513B	Fit fürs Büro mit Office 2010
E64532B	Excel 2010 für Fortgeschrittene
E64533B	Praxis: Excel 2010 für Fortgeschrittene: Formeln und Funktionen
E64534B	Praxis: Excel automatisieren mit VBA
E64551B	Outlook 2010 in Verbindung mit Exchange für Fortgeschrittene
E64630B	Wordpress für Einsteiger
E64631B	Wordpress für Fortgeschrittene
E64640B	Vortrag: Das Neuland Internet - Mein Auftritt im Internet für Firmen und Vereine
E64641B	Online-Marketing für lokale Dienstleister und Unternehmer!
E64642B	EDV im praktischen Einsatz im Verein oder in der Firma!
E64810B	Desktop Publishing (DTP) mit Adobe InDesign CS 5.5 (M2393)
E64831B	CAD-Grundlagen mit Autodesk Inventor 2015 - für Einsteiger
E64840B	AutoCAD 2015 - Grundkurs (B1360) (Wochenende)
E64841B	AutoCAD 2015 - Aufbaukurs (B1362) (Wochenende)
E65311B	Bildbearbeitung mit GIMP - für Fortgeschrittene
E65320B	Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5 (M2392)
E40634B	Englisch im Beruf
E40925B	Italienisch für den Beruf für Teilnehmer mit Grundkenntnissen
E42215B	Spanisch für den Beruf für Teilnehmer mit Grundkenntnissen





...jederzeit möglich: „Bildung auf Bestellung“
Die Firmenschulungen an der vhs Straubing

Vorbereitung auf das Auswahlverfahren

Vorbereitungskurs für die Auswahlprüfung des Bayer. Landespersonalausschusses
Gezielte Vorbereitung auf die Auswahlprüfung (3. Qualifikationsebene) - bisher „Einstellungsprüfung für den gehobenen nichttechnischen Verwaltungsdienst“
Bitte beachten: Die Anmeldung zum Vorbereitungskurs ersetzt **nicht** die Anmeldung zur Prüfung beim Bayerischen Landespersonalausschuss.
Auskunft und online-Anmeldung im Internet unter www.Bayerischer-Landespersonalausschuss.de.
Zusätzliche Informationen und Beratung gibt es auch bei der Agentur für Arbeit.

Der Vorbereitungskurs für die Auswahlprüfung des Bayerischen Landespersonalausschusses für die Studienplätze an der Fachhochschule für öffentliche Verwaltung und Rechtspflege war früher für die Auswahlprüfung für die Einstellung in den gehobenen nichttechnischen Dienst.

Die Teilnehmer werden gründlich und umfassend auf den Stoff der Prüfung vorbereitet.

Kursinhalte:
- Deutsche Sprache (Textanalyse, Abhandlungen, Grammatik, Argumentation,...)
- grundlegende Allgemeinbildung der staatsbürgerlichen Kenntnisse Bayerns, der Bundesrepublik Deutschland und der Europäischen Union
- Wirtschaft und Recht
- Staatsbürgerkunde
- zeitgeschichtliche Ereignisse in Kultur und Politik
- Geschichte
- Erdkunde

Zur weiteren Vertiefung werden auch frühere Prüfungsaufgaben besprochen.

Voraussetzung: Abitur, Fachabitur oder Meisterprüfung



Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Textmarker bzw. Buntstifte und DIN A4-Ordner

E50101
Roland Waldsperger, Lehramtsprüfer f. Hlb
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.122
6 Abende:
Dienstag, 15.09.2015, 18:00-21:15 Uhr
Mittwoch, 16.09.2015, 18:00-21:15 Uhr
Donnerstag, 17.09.2015, 18:00-21:15 Uhr
Montag, 21.09.2015, 18:00-21:15 Uhr
Dienstag, 22.09.2015, 18:00-21:15 Uhr
Mittwoch, 23.09.2015, 18:00-21:15 Uhr
12-22 TN, 62 € (keine Erm. außer SR-Pass)
zzgl. 12 € Skript-Kosten (werden vom Dozenten eingesammelt)

Notizschrift

Schnell schreiben und notieren in nur 5 Stunden!
Für Vorträge, Protokolle und persönliche Notizen, für Besprechungen und am Telefon
In nur 5 Stunden lernen Sie eine Notizschrift, die Ihre derzeitige Schreibgeschwindigkeit auf das Doppelte bis Dreifache steigert. Diese Notizschrift ist sehr leicht und extrem einfach zu erlernen. Der Lernaufwand ist äußerst gering, denn in jeder Stunde kommen nur 5 neue Zeichen hinzu. Bereits nach der ersten Stunde können Sie die neuen Kurzformen beruflich und privat anwenden. Nach der fünften Stunde sind Sie in der Lage, jeden beliebigen Text kurz und schnell zu notieren.

Um den Lernerfolg zusätzlich zu steigern wird noch nach jeder einzelnen Stunde eine Übungszeit von 30 Minuten angehängt. Für flüssiges Schreiben und für eine weitere Steigerung der Schreibgeschwindigkeit ist regelmäßige häusliche Übung erforderlich.

Es handelt sich bei dieser Notizschrift nicht um die schwer erlernbare herkömmliche Stenografie, für deren Beherrschung ein enormer Lern- und Zeitaufwand nötig ist, sondern um ein wirklich leicht und schnell erlernbares System.
Der Kurs ist für Erwachsene und auch Schüler ab ca. 12 Jahren geeignet.



E51001
Rudi Bauer, staatl. gepr. Lehrer der Kurzschrift
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.122
5 Abende: Di 19.01.-Di 23.02., jew. Di 18:30-20:00 Uhr
5-13 TN, 38 € (keine Erm. außer SR-Pass) zzgl. 5 € für Skript (kann beim Dozenten erworben werden)

Kompetenzen erweitern

Erfolgreiche Stressbewältigung
Ganz schnell gut drauf - Stress lass nach
Was ist es Ihnen wert in stressigen Situationen gut drauf zu bleiben? Präventive Maßnahmen gegen Stress helfen in Firmen Kosten einzusparen, die Produktivität zu steigern und die Mitarbeiterzufriedenheit zu erhöhen. Privat wäre es für viele eine Lebensqualitätssteigerung.
Im Kurs erfahren Sie einfache Methoden der Stressbewältigung. Sie lernen verschiedene Techniken kennen, welche Sie auch gleich aktiv anwenden werden, sowie das nötige Hintergrundwissen, um es dadurch vielleicht besser zu verstehen.

E52001B
Erwin Hauser, Kommunikationstrainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.122
1 Abend: Di 17.11., 18:00-21:00 Uhr
6-14 TN, 29 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Zugang zu meinen inneren Quellen (Wochenende)
Ressource-Arbeit mit NLP
In einem ressourcevollen Zustand erleben wir uns präsent, ausgeglichen, selbstsicher, kompetent, voller Energie und verfügen - gerade auch in schwierigen Situationen - über mehr Wahlmöglichkeiten für ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben und einen gelingenden Kontakt mit anderen Menschen - in beruflichen und privaten Kontexten. Manchmal scheinen diese inneren Kraftquellen verloren oder nicht mehr zugänglich.

Eine Grundannahme des NLP (NeuroLinguistisches Programmieren) ist: *„Die Ressourcen liegen in uns. Jeder Mensch hat bereits alles, was er braucht in sich."* NLP bietet nützliches Hintergrundwissen und Handwerkszeug, um diese Ressourcen wieder zu entdecken und nutzbar zu machen. In diesem Kurs haben Sie hierfür die Möglichkeit.

Kursinhalte:
- VAKOG: bewusstes Wahrnehmen mit unseren fünf Sinnen
- (Wieder-)Entdecken unserer ureigensten Kraftquellen
- aktives Erschließen und Zugänglichmachen kraftvoller Ressourcen durch die Methode des „Ankerns"

Seien Sie neugierig, was in Ihnen steckt! Füllen Sie Ihre persönliche Schatzkiste mit altbewährten und neu- oder wiederentdeckten Ressourcen. Gönnen Sie sich einen Tag Auszeit und lernen und erleben Sie wirkungsvolle Methoden des Selbstmanagements.

Jeder Teilnehmer erhält ein Skript sowie eine Teilnahmebestätigung.

Im Frühjahr 2016 besteht die Möglichkeit zur Weiterarbeit und Vertiefung dieses Themas im Seminar „Clever umgehen mit schwierigen Kunden und Konflikten". Weitere Informationen erhalten Sie dazu im Frühjahr-Sommer-Programm, das Mitte Dezember veröffentlicht wird.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

E52002B



Monika Stemmer, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Coach (IHK), Coach (INTAKA), Staatlich geprüfte Übersetzerin (F)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.236
1 Tag: Sa 30.01., 9:30-17:00 Uhr
6-8 TN, 57 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Sicher auftreten!
Körpersprache gezielt nutzen
-Kurs mit Durchführungsgarantie-
Sie wollen persönlich und beruflich weiterkommen. Selbstbewusstes und sicheres Auftreten ist dabei äußerst wichtig. Wissen Sie, wie Sie auf andere Menschen wirken? Wie selbstsicher ist Ihr Auftreten z. B. bei neuen Begegnungen, im Kunden-Kontakt, bei Besprechungen und Präsentationen oder bei Referaten? Was strahlen Sie, bzw. die Anderen, aus? Worauf können Sie besonders achten?
Entdecken Sie Ihre persönliche Körpersprache

und wie Sie sie erfolgreich nutzen können (incl. praktischer Übungen und anschaulicher Beispiele).
Es geht um:

- Körpersprache erkennen und verstehen
- die Wirkung der eigenen Körpersprache bewusst nutzen
- die Stimme überzeugend einsetzen
- die persönliche Ausstrahlung beeinflussen
- Tipps gegen Lampenfieber und Stresssituationen
- schwierige Situationen mit Körpersprache meistern
- mit dem ersten Eindruck überzeugen und gewinnen

... und Ihr „Auftreten“ wird überzeugen!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

E52003B
Andrea Nitzsche, Dipl.-Sozialpäd.(FH), Trainerin für Körpersprache und Persönlichkeit, Coach (ECA)
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.137
2 Abende: Di 10.11. u. Di 17.11., jew. 18:00-21:00 Uhr
1-7 TN, 144 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Motivation und Führung
-Kurs mit Durchführungsgarantie-
In unserer globalen Welt, in der Kapital und Technologie immer austauschbarer werden und alle Unternehmen Zugang zu den gleichen Ressourcen haben, sind motivierte Mitarbeiter der Schlüssel zum Unternehmenserfolg. Wie aber können wir Mitarbeiter so motivieren, genau das „Mehr“ an Leistung zu erbringen, das im globalen Wettbewerb den Unterschied ausmacht? Hier kommt gerade den mittleren Führungskräften eine herausragende Bedeutung zu. Was die Unternehmen in der heutigen Zeit unterscheidet, ist weniger das Produkt sondern die Motivation ihrer Mitarbeiter.

Insbesondere analysieren wir die Bedeutung der Auswirkungen von Management und Führung auf die Mitarbeitermotivation. Ebenso werden aus der Einschätzung der Seminarteilnehmer heraus zukünftige Gestaltungsmöglichkeiten abgeleitet. Diese werden sowohl aus dem Blickwinkel der Führung als auch dem der Mitarbeiter betrachtet.

Schließlich fassen wir die gewonnenen Erkenntnisse zu einem Gesamtergebnis zusammen und sichern so eine hohe Transferleistung in die betriebliche Praxis.

Dieses Seminar ist ideal für Team- und Projektleiter sowie die mittlere Führungsebene, die sich bisher wenig mit diesem Thema auseinander gesetzt haben und Seiteneinsteiger, die Neuland betreten.

E52004B
Johann Kreilinger, Kommunikationstrainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Abend: Fr 20.11., 18:00-21:00 Uhr
1-7 TN, 110 € (keine Erm. außer SR-Pass)

So verkaufen Sie besser, einfacher und mehr! (Wochenende)
Wie Sie die Gehirnforschung, die Kaufpsychologie und die kybernetische Verkaufsgesprächsführung für mehr Aufträge einsetzen!
-Kurs mit Durchführungsgarantie-
Geht es Ihnen auch so? Sie zeigen dem Kunden Ihr Produkt oder erklären ihm Ihre Dienstleistung und der Kunde kann oder will sich nicht entscheiden. Sie wissen einfach nicht, was Sie falsch gemacht haben. Bessere Verkaufsergebnisse liefern die Erkenntnisse der Gehirnforschung und der Kaufpsychologie.
Den rationalen Kunden gibt es nicht (Prof. Dr. Gerhard Roth, Hirnforscher). Was den Kunden zum Kauf antreibt, sind seine Emotionen und Motive und die können Sie steuern.
In diesem Seminar zeige ich Ihnen praktisch wie Ihre Kunden durch eine angenehme psychologische Gesprächsführung von sich aus kaufen:

- wie Sie innerhalb von Sekunden Vertrauen aufbauen
- wie Sie schlaue **psychologische Fragetechniken** im Verkaufs- und Angebotsgespräch anwenden und wann Sie dies tun müssen
- wie Sie Ihre Körpersprache und Stimme im

Kurse mit Durchführungsgarantie!

Unsere vhs-Durchführungsgarantie für Ihre Planungssicherheit!
Dieser Kurs wird unabhängig von der Teilnehmerzahl durchgeführt, ausgenommen ist gem. AGB ein Ausfall des Kursleiters aus Gründen die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (wie z.B. Krankheit), die eine Kursdurchführung wie ausgeschrieben leider unmöglich machen. Bei drei oder weniger Teilnehmern behalten wir uns vor, die Kursdauer in Absprache mit den Teilnehmern bei gleichbleibendem Entgelt angemessen zu kürzen - dieses intensivere Lernen in der Kleingruppe bedeutet bei geringerem Zeiteinsatz sogar mehr für das gleiche Geld!



Verkaufsgespräch gehirnpsychologisch richtig einsetzen

- wie Sie die Abschluss- und Kaufsignale Ihres Kunden sofort erkennen bevor er etwas sagt
- wie Sie mit einer psychologisch-kybernetischen Gesprächsführung wesentlich mehr **ERFOLG und Verkäufe** haben
- wie Sie **Vorwände von wirklichen Einwänden unterscheiden** („zu teuer", „schicken Sie mir was zu", „muss ich mir noch überlegen" usw.) auf eine angenehme Weise

Nutzen Sie dieses Seminar und entdecken Sie die Kraft der Kaufpsychologie.

E52005B

Gerhard Graßl,
Psychologischer Managementtrainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Tag: Sa 16.01., 9:30-17:30 Uhr
1-7 TN, 150 € zzgl. 10 € für Skript
(keine Erm. außer SR-Pass)



Crash-Kurs Werbetexten! (Wochenende)
Wie Sie wirkungsvoll Headlines und Kurztexte schreiben, die gelesen werden
-Kurs mit Durchführungsgarantie-

Viele Werbemittel werden einfach weggeworfen. Auf der Website wird weitergeklickt. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie Überschriften und Texte gehirngerecht formulieren, so dass Sie Ihre Zielgruppe auch wirklich ansprechen. Und dabei mehr Aufmerksamkeit und Interesse erzielen.
Kennen Sie diesen Spruch? „Der Wurm muss dem Fisch schmecken - nicht dem Angler!"
Sie erfahren, wie Sie in Texten Emotionen auslösen, die das Habenwollen im Gehirn aktivieren.

Sie entdecken:

- aus Musterbeispielen von erfolgreichen Überschriften und Werbetexten wie Sie diese für Ihr Produkt/Dienstleistung nutzen können
- die Kauf-Motive der Kunden und wie Sie sie in wirkungsvolle Texte verwandeln
- welche Werbetexte welche Kunden ansprechen, so dass Sie sie auf Ihre Zielgruppe genau abstimmen können

Bringen Sie Ihr Werbematerial mit.

E52006B

Gerhard Graßl,
Psychologischer Managementtrainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Tag: Sa 21.11., 9:30-17:30 Uhr
1-7 TN, 150 € zzgl. 10 € Kosten für Skript
(keine Erm. außer SR-Pass)

Rhetorik/Kommunikation

Rhetorik, Kommunikation - Grundlagen (Wochenende)
-Kurs mit Durchführungsgarantie-

Selbstsicher sprechen, sich klar ausdrücken, souverän auftreten sowie sich wesentliche und oft unwesentlich erscheinende Merkmale im Verhalten, in der Körpersprache eines Redners bewusst zu machen. Das ist das Ziel dieses Seminars. Keine trockene Vermittlung von Texten also, sondern lebendige, individuelle Entwicklung des eigenen Könnens aller Teilnehmer.
Im Berufsleben, aber auch in nahezu allen gesellschaftlichen Bereichen wie Vereinen oder Verbänden ist es in der heutigen Zeit unerlässlich, vor kleinem oder größerem Publikum zu sprechen, eigene Arbeiten vorzustellen oder neue Projekte zu präsentieren.

Themen/Umfänge (Schwerpunkte):

- Rhetorik: begriffliche Analyse und „Standortbestimmung"
- Selbstdarstellung (Erarbeitung rhetorischer Möglichkeiten an Beispielen)
- Sprache und Verhalten (Aufbau verschiedener Stilistiken)
- die Körpersprache, Mimik, Gestik („Korrespondenz der Sinne")
- die Rede vor Publikum (Vermeidung einer „Sonntagsrede")
- Rede und Gegenrede (Dialektik)
- sprachliche Kommunikation (eine praktizierte Talkshow)
- Aufbau einer längeren Rede und rhetorische Stilistik

E53001B



Joseph-Emich Rasch, Freier Autor
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.236
2 Termine:
Freitag, 23.10.2015, 18:00-21:00 Uhr
Samstag, 24.10.2015, 9:30-15:30 Uhr
1-6 TN, 165 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Mein überzeugender Auftritt! (Wochenende)
Rhetorik für Frauen
-Kurs mit Durchführungsgarantie-

Wünschen Sie sich, in Gesprächen selbstsicherer aufzutreten, für Ihre Meinung und Interessen einzustehen und mehr Durchsetzungskraft zu zeigen? Wollen Sie mit einem souveränen Vortrag die gespannte Aufmerksamkeit der Zuhörer erhalten und wichtige Fakten nachhaltig auf den Punkt bringen?

Eine selbstbewusste Ausstrahlung und rhetorische Fähigkeiten geben in vielen Situationen den Ausschlag in die gewünschte Richtung. Nervosität, eine verzerrte Selbsteinschätzung und typische Kommunikationsmuster entpuppen sich jedoch häufig als Stolpersteine.

Entdecken und aktivieren Sie Ihr eigenes rhetorisches Potenzial und zeigen Sie, was in Ihnen steckt! In diesem Kurzworkshop erhalten Sie das Handwerkszeug dazu:

Schwerpunkte:

- überzeugend und klar sprechen
- individuelle Kommunikationsmuster erkennen
- selbstbewusster Einsatz von Körpersprache
- souveräne Stimmführung
- Nervosität meistern

E53002F

Pia Pollicini, Kommunikationstrainerin und Sprecherzieherin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.236
1 Tag: Sa 23.01., 9:30-17:30 Uhr
1-6 TN, 150 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Auftreten! Reden! Begeistern! (Wochenende)
Wie Sie Ihre Zuhörer motivierend informieren und unterhalten

Kennen Sie Redner, bei denen man meint, die kommen frisch aus einem Rhetorikkurs?
Die stocksteif vorne stehen? Bei denen die Zuhörer fast einschlafen, sich unterhalten oder mit den Gedanken wo anders sind.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie nicht nur frei reden, sondern Ihre Zuhörer begeistern.

Entertainment ist gefragt, denn reine Argumente wirken heute nicht mehr, das haben Sie schon selbst erfahren. Menschen entscheiden auf Grund ihrer Emotionen und Gefühle. Diese müssen angesprochen werden. Das hat auch die Hirnforschung bestätigt. Entwickeln Sie Ihre kommunikative Kompetenz mit psychologischer und emotionaler Wirkung.

Sie erfahren:

- wie Ihre Zuhörer an Ihren Lippen kleben
- wie Sie einen bleibenden Eindruck hinterlassen
- wie Sie Ihre Stimme wirkungsvoll einsetzen
- was Sie bei Großgruppen wirklich beachten müssen
- 8 powervolle Einstiege für Ihren begeisternden Auftritt
- wie Sie die Gefühlsebene Ihrer Zuhörer erreichen
- 12 Methoden um mit Störungen umzugehen - einfach und locker
- wie Sie Ihre Körpersprache psychologisch gekonnt einsetzen
- was Zuhörer wirklich interessiert und wie Sie Ihre Botschaft verpacken müssen
- wie Sie Ihre Zuhörer merkfähig informieren und MERK-würdig unterhalten

Ob Sie Vereinsvorstand, Führungskraft oder Unternehmer sind, oder sich persönlich weiter entwickeln möchten, ohne wirkungsvolles Reden und Auftreten kommen Sie nicht weiter. **Nutzen Sie dieses Training - Steigern Sie Ihre persönliche Wirkung.**

E53003B KiB

Gerhard Graßl,
Psychologischer Managementtrainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Tag: Sa 26.09., 9:30-17:30 Uhr
5-10 TN, 89 € zzgl. 10 € Kosten für Skript (keine Erm. außer SR-Pass)

Kurse mit Durchführungsgarantie!

Unsere vhs-Durchführungsgarantie für Ihre Planungssicherheit!
Dieser Kurs wird unabhängig von der Teilnehmerzahl durchgeführt, ausgenommen ist gem. AGB ein Ausfall des Kursleiters aus Gründen die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (wie z.B. Krankheit), die eine Kursdurchführung wie ausgeschrieben leider unmöglich machen. Bei drei oder weniger Teilnehmern behalten wir uns vor, die Kursdauer in Absprache mit den Teilnehmern bei gleichbleibendem Entgelt angemessen zu kürzen - dieses intensivere Lernen in der Kleingruppe bedeutet bei geringerem Zeiteinsatz sogar mehr für das gleiche Geld!

Präsentieren - überzeugen - begeistern
Praxisworkshop (Wochenende)
-Kurs mit Durchführungsgarantie-

Gekonnt vor einem Publikum zu reden ist eine Herausforderung, die im beruflichen sowie privaten Alltag zunehmend im Vordergrund steht.



Wenn Sie erfahren wollen, wie Sie solche Situationen in Zukunft sicher und erfolgreich bewältigen, indem Sie Ihre Ideen auf den Punkt bringen, spannend vortragen und einprägsam visualisieren, sind Sie hier richtig. In diesem Intensivtraining stehen praktische Übungen und individuelles Feedback im Mittelpunkt.

Schwerpunkte:

- klarer Aufbau
- überzeugendes Sprechen
- selbstsichere Körpersprache und Stimme
- Medien/Visualisierung zur Unterstützung
- Umgang mit Lampenfieber

Bitte bringen Sie eine eigene Präsentation (Vortrag, Rede) zu Trainingszwecken mit (keine Voraussetzung!).

E53004B

Pia Pollicini,
Kommunikationstrainerin und Sprecherzieherin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.236
1 Tag: Sa 10.10., 9:30-17:30 Uhr
1-6 TN, 150 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Lampenfieber voll im Griff
-Kurs mit Durchführungsgarantie-

Kennen Sie das auch? Sie sollen eine Rede oder einen Vortrag halten, bei Ihrem Chef vorsprechen oder wollen eine Frage beim Elternabend stellen. **Und schon ist es da: Lampenfieber!** Die Stimme zittert, die Hände schwitzen, das Herz schlägt bis zum Hals. Sie versprechen sich oder verlieren gar den Faden...

In diesem Seminar werden wir anhand vieler praktischer Übungen Wege finden, unsere Nervosität zu überwinden. Um eine größere Sicherheit beim Sprechen zu erreichen, werden folgende Themen praxisorientiert bearbeitet:

- Möglichkeiten der Atemtechnik und Entspannung
- überzeugende Körpersprache und Stimme einsetzen
- selbstsicheres Sprechen trainieren

E53005B

Pia Pollicini, Kommunikationstrainerin und Sprecherzieherin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.236
2 Abende: Di 10.11. u. Di 17.11.,
jew. 18:00-21:00 Uhr
1-6 TN, 80 € (keine Erm. außer SR-Pass)

So zeigen Sie Präsenz! (Wochenende)
Wie Sie Ihre Hemmungen, Blockaden und Ängste in Minuten auflösen
-Kurs mit Durchführungsgarantie-

Sind Sie in manchen Situationen gehemmt, unsicher oder zurückhaltend? Oder haben Lampenfieber? Wissen Sie nicht wie Sie sich verhalten sollen? Blockieren Sie sich oft selbst? Könnten Sie mehr erreichen, sich wohler fühlen, wenn Sie mutiger und selbstsicherer wären?

Viele Menschen sind erst in der Lage weiter zu kommen, wenn sie ihre Hemmungen und Blockaden oder Zurückhaltung abgebaut haben. Dann verändert sich ihre Körperspache und ihre Stimme. Ihr gesamtes Auftreten.

Entdecken Sie kraftvolle Werkzeuge für Ihre Zukunft. Gehen Ihnen oft Chancen verloren, weil Sie sich nicht trauen andere bzw. fremde Menschen anzusprechen, öffentlich zu reden, Ihre Meinung zu sagen, in Besprechnungen selbstbewusster zu wirken, sich besser durchzusetzen?

Sie haben wesentlich mehr Erfolg, wenn Sie sich frei und selbstsicher fühlen!

E53006B

Gerhard Graßl,
Psychologischer Managementtrainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Tag: Sa 10.10., 9:30-17:30 Uhr
1-4 TN, 150 € zzgl. 10 € Kosten für Skript
(keine Erm. außer SR-Pass)

Kundenorientierte Kommunikation am Telefon (Wochenende)
Im Business professionell telefonieren
-Kurs mit Durchführungsgarantie-

Im Geschäftsleben ist das Telefon nicht mehr wegzudenken. Oft sind auch schwierigere Gespräche zu führen. Da sind eine Portion Rhetorik, gutes Zuhören, Verhandlungsgeschick und Durchsetzungsfähigkeit gefragt.

Dieses intensive Basis-Seminar versetzt Sie in die Lage, künftig Ihre Business-Telefonate noch erfolgreicher und effizienter zu gestalten.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Rhetorik
- Transaktionsanalyse und NLC
- Kommunikationsmodell nach Schulz v. Thun
- das Telefonskript für ausgehende Gespräche

- das Gespräch zielgerichtet führen
- richtig argumentieren und überzeugen
- Einwände und Einwandbehandlung
- häufige Fehler beim Telefonieren
- kundenorientierte Gesprächsführung durch positive Formulierungen
- Telefon-Übungen mit Tonband-Aufzeichnung und ausführlicher Analyse
- schwierige Telefonate erfolgreich führen (Beschwerden, Reklamationen)

Der Dozent ist seit vielen Jahren als Kommunikationstrainer in einem Schulungs-Call-Center tätig. Dadurch sind hohe Praxisrelevanz und ein gelungener Transfer in die jeweilige betriebliche Praxis gewährleistet.
Das Basis-Seminar ist für Verkäufer, Berater und alle Mitarbeiter in Büro und Verwaltung geeignet.

E53007B
Johann Kreilinger, Kommunikationstrainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
1 Tag: Sa 14.11., 9:00-16:00 Uhr
1-7 TN, 155 € (keine Erm. außer SR-Pass) zzgl. 10 € Materialkosten (Skript kann beim Dozenten erworben werden)

Konstruktive Kritikgespräche (Wochenende)
Kritik sicher geben und annehmen
Kritikgespräche begegnen uns häufig - im privaten Alltag ebenso wie im beruflichen Bereich. Wenn wir mit Kritik konfrontiert werden sind wir meist erstmal sprachlos. Dann folgt die Wut oder Betroffenheit. Ein Streit, laute Worte oder gar Tränen sind nicht selten das Ergebnis. Kritik an anderen zu üben, fällt uns gleichermaßen schwer: Wir reagieren unüberlegt oder finden nicht die richtigen Worte.
Was es beim Annehmen und Äußern von Kritik zu beachten gilt und wie wir mithilfe unserer Sprache und Körpersprache das kritisierte Verhalten einer positiven Veränderung zuführen, ist Thema dieses Kurses. Jeder bekommt in praktischen Übungen ausreichend Gelegenheit realistische Kritikgespräche zu führen.

E53008B
Pia Pollicini, Kommunikationstrainerin und Sprecherzieherin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.236
1 Tag: Sa 21.11., 9:30-17:30 Uhr
5-8 TN, 55 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Bildung auf Bestellung

„Bildung auf Bestellung“
Firmenschulungen an der vhs Straubing

An der vhs Straubing können Sie Schulungen und Seminare individuell auf Ihre Firma zugeschnitten zum Pauschalpreis buchen, egal ob in den Räumen der vhs oder in Ihrer Firma - eben *„Bildung auf Bestellung“...*

Sie haben eine Veranstaltung aus unserem umfangreichen Katalog hier gefunden oder suchen etwas ganz anderes?
Sprechen Sie unsere Fachbereichsleiterin Petra Wild an - wir finden gemeinsam das passende Angebot für Sie!

Ein Beispiel für eine Firmenschulung, die nicht im regulären Programmangebot zu finden ist:

Mitarbeitergespräche richtig führen
Ein Seminar für Beschäftigte mit Führungsverantwortung
Im Rahmen dieses intensiven Seminars erkennen die Teilnehmer den Wert einer guten Kommunikation mit den Mitarbeitern und lernen zeitgemäße Kommunikationsmodelle und deren Anwendung kennen. Ein strukturiertes MA-Gespräch ist ein gutes Instrument der Beurteilung und reicht bis hin zu einer Zielvereinbarung.
In schwierigen Situationen können Sie so Mitarbeiter motivieren, aber auch angstfrei sogar negative Beurteilungen geben. Mit den Regeln des Feedbacks fordern und fördern Sie Ihre Mitarbeiter und steigern den Unternehmenserfolg und das Betriebsklima.
Johann Kreilinger, Kommunikationstrainer
vhs SR oder Inhouse
2 Tage: 9:00-16:30 Uhr



Buchführung/ Rechnungswesen

Buchführung für Einsteiger
„Aus der Praxis - für die Praxis“
Im Rahmen dieses allgemeinen theoretischen Kurses werden die Grundkenntnisse in Buchhaltung vermittelt.

Theoretische Grundlagen:
- Einführung in die doppelte Buchführung
- Erläuterungen, Notwendigkeit der Buchführung
- Organisation, Kontenrahmen, Eröffnungsbuchungen
- Inventur, Inventar, Verbuchung von Einkauf und Verkauf, Nachlass, Rabatt
- Vorsteuer, Mehrwertsteuer, Abschreibung

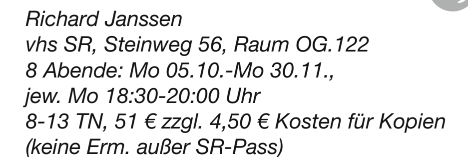
Praxisorientierte Aufgaben:
- praktische Buchungsaufgaben, Kontierung
- Einführung in die Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Abrechnung und Verbuchung der einbehaltenen Lohn-/Gehaltsanteile mit dem Finanzamt, den Krankenkassen etc.
- vorbereitende Abschlussbuchungen

Es können im Rahmen des Kurses keine rechtlichen, steuerlichen oder firmenbezogenen Auskünfte gegeben werden.

Vorkenntnisse: keine

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Taschenrechner

E55001B



Richard Janssen
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.122
8 Abende: Mo 05.10.-Mo 30.11.,
jew. Mo 18:30-20:00 Uhr
8-13 TN, 51 € zzgl. 4,50 € Kosten für Kopien
(keine Erm. außer SR-Pass)



Finanzbuchführung/Xpert Business

Mit Zertifikat:
Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)
Xpert Business (XB) steht für ein qualitativ hochwertiges und bundesweit standardisiertes System zur Zertifizierung beruflicher Kompetenzen, das vom Volkshochschulverband Baden-Württemberg als Masterprüfungszentrale u.a. für Volkshochschulen entwickelt und organisiert wird.
Über jede bestandene Prüfung wird ein Zertifikat ausgestellt - um den Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)“ zu erhalten, werden die Zertifikate Finanzbuchführung (1), Finanzbuchführung (2) und Finanzbuchführung (3) DATEV kombiniert. Die Zertifikate Finanzbuchführung (2) und (3) sind für diesen Abschluss verpflichtend. Fachkenntnisse des Moduls Finanzbuchführung (1) werden vorausgesetzt. Die Note dieses Moduls kann optional in die Endnote eingebracht werden.
Die Durchlässigkeit von Bildungswegen entwickelt sich zum zentralen Thema in der Beruflichen Weiterbildung. Den Teilnehmenden von vhs-Kursen soll es ermöglicht werden, ihre erworbenen Qualifikationen in weiterführende Abschlüsse auch anderer Bildungsträger einzubringen.
Beispielsweise erkennt das Management-Zentrum Villingen, ein Unternehmen der Handwerkskammer Konstanz, Xpert-Business-Abschlüsse als Zugangsvoraussetzung für Betriebswirt- und Fachwirtkurse an. Damit ist für Volkshochschulabsolventen erstmals der Weg frei zu managementorientierten Studiengängen, die ursprünglich auf einer kaufmännischen Berufsausbildung oder dem Meister aufbauten.
Darüber hinaus bietet das Management-Zentrum als Studienzentrum für Management und Business der Steinbeis Hochschule Berlin den Hochschulabschluss „Bachelor of Business Administration“ (BBA) an. Dies eröffnet für Xpert-Business-Absolventen, die am Management-Zentrum studieren, weitere Perspektiven. Unter bestimmten Voraussetzungen steht also die Tür offen vom ersten Xpert-Business-Zertifikat an der Volkshochschule bis zum Hochschulabschluss.



Finanzbuchführung (1) - Grundlagen
Dieses Modul vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung, Bilanzierung und Kontenführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt.

Finanzbuchführung (2) - Aufbaukurs
Bei ausreichend Interesse und Nachfrage wird dieses Modul im Anschluss an den Grundlagenkurs angeboten!
Dieses Modul vertieft systematisch und praxisbezogen die Kenntnisse der Finanzbuchführung aus dem Grundlagen-Kurs oder vergleichbare Kenntnisse. Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt bearbeiten und sinnvoll auswerten zu können. Nach Abschluss des Kurses sind die Teilnehmer in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie fachgerecht zu bearbeiten.

Finanzbuchführung (3) DATEV
Dieses Modul wird an den umliegenden Volkshochschulen angeboten!
Das dritte Modul vermittelt systematisch und praxisbezogen aufbauend auf die Kenntnisse der Finanzbuchführung aus den Grundlagen-Kursen oder vergleichbare Kenntnisse (vorzugsweise nachgewiesen mindestens durch die Prüfung des Moduls 2) die Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung einer Buchführungssoftware mit DATEV pro. Zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen - von der Eingabe der Buchungslisten bis hin zum Kontieren und Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen sowie die Bearbeitung von Bankauszügen - werden am PC geübt.



Weitere Informationen zu Xpert-Business finden Sie auch im Internet: www.xpert-business.eu

Finanzbuchführung (1) - Grundlagen
Modul 1 zum Xpert Business Abschluss: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)
Dieser Kurs vermittelt an 11 Abenden grundlegende Kenntnisse der Buchführung, Bilanzierung und Kontenführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt.

<u>Kursinhalte:</u>
- Grundlagen der Buchführung
- Grundlagen der Bilanz und Inventur
- Organisation der Buchführung
- Buchungen im Warenverkehr einschließlich Nebenkosten und Nachlässe
- Grundlagen der Umsatzsteuer
- Verbuchung der Personalkosten
- buchen der Privateinlagen und -entnahmen
- nicht oder beschränkt abzugsfähige Betriebsausgaben
- verbuchen von Betriebssteuern und steuerlicher Nebenleistungen

Es können im Rahmen des Kurses keine rechtlichen, steuerlichen oder firmenbezogenen Auskünfte gegeben werden.

<u>Vorkenntnisse:</u> keine

<u>Bitte mitbringen:</u> Schreibmaterial und Taschenrechner

E55011-1B
Agnes Sottor, Finanz-, Lohn- und Gehaltsbuchhhalterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
11 Termine: Di 19.01.-Di 19.04.,
jew. Di 18:00-21:15 Uhr
5-10 TN, 209 € zzgl. 40 € EduMedia Lehr- & Arbeitsbuch (keine Erm. außer SR-Pass)



Prüfungsvorbereitung für das Xpert-Zertifikat Finanzbuchführung (1) - Grundlagen Modul 1 zum Xpert Business Abschluss: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)
Wer den Kurs „Finanzbuchführung (1) - Grundlagen“ mit einem Xpert-Business-Zertifikat abschliessen möchte, dem wird an diesen beiden Abenden eine intensive Wiederholung der Themen samt Prüfungsvorbereitung geboten.
Die Prüfungsvorbereitung ist aber auch für Quereinsteiger geeignet, die sich ohne vorherigen Besuch des Grundlagenkurses auf die Zertifikats-Prüfung vorbereiten wollen.

Eine Anmeldung zur Prüfungsvorbereitung ist erst ab Mitte Dezember möglich.

Agnes Sottor, Finanz-, Lohn- und Gehaltsbuchhhalterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
2 Termine: Di 26.04. u. Di 03.05., jew. 18:00-21:15 Uhr
5-12 TN, 38 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Prüfung
Finanzbuchführung (1) - Grundlagen
Modul 1 zum Xpert Business Abschluss:
Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)

Eine Anmeldung zur Prüfung ist erst ab Mitte Dezember möglich.

Agnes Sottor, Finanz-, Lohn- und Gehaltsbuchhhalterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum NE.311
1 Termin: Sa 07.05., 9:00-12:00 Uhr
5-12 TN, 60 € Kosten für die Prüfung

Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie!
Sie wollen beruflich weiterkommen und möchten sich weiterbilden? Dann sind Sie bei der Bildungsprämie richtig. Nun zahlt sich Weiterbildung auch im wörtlichen Sinn aus - mit der Bildungsprämie. Denn wenn Sie einen Kurs, einen Lehrgang oder ein Seminar besuchen, um im Beruf ein Stück voran zu kommen, können Sie unter bestimmten Voraussetzungen einen Prämiengutschein bekommen - es gibt also Bares vom Staat. Der Prämiengutschein kann für Sie bis zu 500 € wert sein.
Lassen Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn beraten (www.bildungspraemie.info oder Telefon 0800/2623 000) und nehmen Sie die Bildungsprämie in Anspruch - **Sie können 50% sparen!**

Ernährungsberater/in

Ernährungsberater/in (Wochenende)
Intensiver berufsbegleitender Lehrgang

Grundsätzliches zur Ernährungsberatung
Als Ernährungsberater/in eignen Sie sich die Grundlagen der Ernährungslehre an, um durch präventive Beratung Menschen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu sensibilisieren. Ziel ist es, die Auswirkungen und Entstehung typischer Zivilisationskrankheiten zu verhindern oder abzumildern, klientenorientiert und ganzheitlich.
Dazu gehört das Wissen um die physiologischen Abläufe im Körper und ernährungsbedingte Erkrankungen sowie deren Prävention durch richtiges Essverhalten. Des Weiteren lernen Sie alternative Ernährungsformen kennen.

Ihre Beratungstätigkeit richtet sich v. a. an Eltern, ernährungsbewusste Erwachsene (und solche, die es werden möchten), Sportler, Schwangere und Senioren. Außerdem können Menschen mit ernährungsbedingten Erkrankungen, wie z. B. Übergewicht, Diabetes und Gicht, sich hilfesuchend an Sie wenden.

Im Laufe dieses Lehrgangs
eignen Sie sich ein fundiertes Wissen an, um in Gruppen- oder Einzelarbeit Menschen zum Thema Ernährung zu beraten, Vorträge anzubieten und Workshops zu gestalten. Die Fortbildung bietet eine gute Grundlage für alle im Gesundheits-, Lebensmittel- oder Erziehungsbereich Tätigen, die sich im Beruf weiter qualifizieren wollen. Auch Menschen aus anderen Ausbildungsbereichen sind nach dem Abschluss befähigt, im Bereich Ernährungsberatung selbstständig aktiv zu werden. Der Lehrgang vermittelt dafür sowohl das notwendige Fachwissen als auch methodisch-psychologische Anleitungen für die Beratertätigkeit.

Mit Zertifikat:
Es besteht im Rahmen dieses Lehrgangs fakultativ die Möglichkeit, die **Zertifizierung: „Ernährungsberater/in (vhs - ärztlich geprüft)“** zu erhalten, wenn eine Anwesenheit von mindestens 90% nachgewiesen wird und folgende Aufgaben mindestens als „ausreichend“ be-

wertet werden: ein ausgearbeitetes Referat und eine ärztliche Überprüfung im abschließenden Kolloquium.

Zielgruppen:
- Mitarbeiter ärztlicher Praxen, die Ernährungsberatung als IGeL-Leistungen anbieten
- Menschen aus medizinischen Pflegeberufen oder beratenden Berufen
- Angestellte aus gesundheits- oder pädagogikorientierten Berufen (Reformhaus oder Bioladen, Schulen und Kindergärten)
- Therapeuten, die ihre Qualifikation ausbauen möchten (Heilpraktiker, Physiotherapeuten etc.)
- Interessierte, die mehr über Ernährung wissen und weitergeben möchten, entweder in der eigenen Praxis oder im Kreise von Familie und Freunden

Voraussetzungen: Mindestalter 20 Jahre und möglichst eine abgeschlossene Berufsausbildung

Ausbildungsdauer:
12 Unterrichtstage/6 Wochenenden (jeweils Samstag und Sonntag von 9 bis 12 und 13 bis 18 Uhr - insgesamt ca. 128 Unterrichtsstunden). Ausführliche Skripten und das Buch „Ernährung heute“ von Cornelia A. Schlieper sind im Preis inbegriffen.

Folgende Termine sind eingeplant:
17./18.10.2015 und 14./15.11.2015
12./13.12.2015 und 16./17.01.2016
20./21.02.2016 und 19./20.03.2016



Näheres erfahren Sie kostenlos und unverbindlich über unser Informationsmaterial und/oder die Info-Veranstaltung am 24.09.2015 - fragen Sie danach!

E58022B

Angelika Feldmeier, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.022
12 Termine an 6 Wochenenden
5-12 TN, 700 € (keine Ermäßigung) bei Sofortzahlung (Ratenzahlung gegen Aufpreis möglich) - davon sind 55 € als Anzahlung sofort fällig und werden nicht rückerstattet - ggf. zzgl. 105 € für die Zertifizierung (keine Ermäßigung) - mit einem Prämiengutschein der Bildungsprämie können 50% gespart werden

---

Info-Abend: Ernährungsberater/in

Kostenloser und unverbindlicher Info-Abend zum Lehrgang Ernährungsberater/in.

Um Anmeldung wird gebeten.

E58021B



Angelika Feldmeier, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.122
1 Abend: Do 24.09., 18:00-19:00 Uhr
5-25 TN, kostenlos



Unsere EDV-Kurse

- ☛ Sie haben beruflich oder privat mit einem Computer zu tun?
- ☛ Sie sind Neuling am PC oder wollen Ihre Kenntnisse erweitern?
- ☛ Sie wollen sich erst dann einen Computer und/oder Zubehör anschaffen, wenn Sie sich informiert haben?
- ☛ Sie möchten wissen, was es mit diesem Internet auf sich hat?
- ☛ Sie wollen, dass Ihre Mitarbeiter den Computer am Arbeitsplatz richtig ausnutzen?

Dann haben wir genau die richtigen Kurse für Sie!

Wir bieten allgemeine Einführungskurse für Computerneulinge (auch am eigenen Laptop/Notebook) ohne Vorkenntnisse an - diese übrigens auch speziell für Kinder, Frauen sowie für die Generation 55+.

An der vhs Straubing gibt es auch Kurse für **MacOS und iOS von Apple**!

Weiter finden Sie einführende und auch stark praxisorientierte Kurse für die Programm-Teile des MS Office-Paketes (Word, Excel, PowerPoint, Outlook).
MS Office schulen wir in den Versionen 2010 und 2013 - auf Wunsch können auch Kurse in Version 2003 angeboten werden. Wer sich speziell für den Bereich Internet interessiert, findet neben Webseitengestaltung auch Kurse zum Einstieg in das Netz der Netze und die Sicherheit.

Da war noch nichts für Sie dabei?

Dann blättern Sie doch einmal weiter zu unseren ganz speziellen EDV-Kursen: Hier finden sich Kurse zu digitalen Bildern, Fotobuch und auch CAD...

Ein **Einzeltraining am PC oder eigenen Laptop -** gerne genutzt an der vhs Straubing!



Auch weiterhin bieten wir die Möglichkeit, den **Europäischen Computer Führerschein (ECDL)** an der vhs Straubing abzulegen.

Selbstverständlich haben Sie als Teilnehmer in unseren gut ausgestatteten EDV-Räumen am Steinweg einen PC ganz für sich allein, während Sie von erfahrenen Kursleitern betreut werden.

Zudem können wir

individuelle Kurse für Firmen

anbieten, die wir speziell an die Wünsche und Anforderungen anpassen: „Bildung auf Bestellung" - sprechen Sie mit uns!

Bitte vor der Anmeldung zu einem EDV-Kurs beachten!

Wenn Sie noch keine oder erst wenige praktische Erfahrungen am PC gemacht haben, dann sollten Sie zuerst einen der Einsteiger-Kurse besuchen, bevor Sie einen anderen Kurs belegen.

Alle anderen Kurse bauen auf die Einsteiger-Kurse auf!

Im Interesse eines zügigen Kursverlaufes und guten Lernerfolges sollten Sie bei allen weiterführenden Kursen sicher sein im Umgang mit dem PC, mit Windows, der Tastatur und der Maus. Das Starten von Programmen, das Drucken und die Dateiverwaltung mit dem Explorer darf kein Problem sein.

Sollten Sie sich nicht sicher sein, so fragen Sie bitte nach einer individuellen Einstufungsberatung.



Der ECDL ist Ihr Führerschein für den Computer



Mit dem ECDL weisen Sie den sicheren und schnellen Umgang mit dem PC und Programmen wie Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation, Datenbankverwaltung und Bildbearbeitung nach. Aber auch andere Themen wie Datenschutz und der Umgang mit Internet und E-Mail werden geprüft.

Mit Ihrer erfolgreichen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihre Fähigkeiten weltweit in 148 Ländern nachweist. Auch die Stiftung Warentest empfiehlt den Computerführerschein als Qualifikationsnachweis: eine Untersuchung bei IT-Zertifikaten ergab, dass der ECDL bei Personalern ganz oben rangiert.

- Der „NEW ECDL“ ist die zeitgemäße Überarbeitung des bisherigen ECDL.
- Der „NEW ECDL“ ist flexibler: Kandidaten können aus mehr vorhandenen Modulen auswählen und so die Prüfungen an ihre persönlichen Ziele anpassen.
- Der „NEW ECDL“ ist persönlicher: Jeder, der mit dem neuen ECDL Prüfungen ablegt, erhält sein eigenes Profil, auf das er jederzeit zugreifen kann. Damit ermöglicht der „NEW ECDL“ den Kandidaten lebenslanges Lernen und eine unkomplizierte Übersicht über ihre bisher abgelegten Prüfungen.
- Der „NEW ECDL“ ist technisch auf dem neuesten Stand: Neue Module und eine überarbeitete Modul-Struktur erlauben den Kandidaten eine noch größere Auswahl.

Meldungen

Mittwoch, 11. Juli 2012 11:43

Stiftung Warentest empfiehlt den ECDL

Zertifikat für fundamentale Computerkenntnisse – viele Wahlmöglichkeiten

Der ECDL-Test:

- Die ECDL-Tests finden unter Aufsicht als Online-Prüfungen bei uns statt.
- Der Online-Test garantiert die objektive Auswertung der Prüfung durch das Prüfungssystem.
- Das Ergebnis steht direkt nach Testende bereit.
- Der ECDL ist hersteller- und produktunabhängig.
- Für Menschen mit Behinderungen stehen barrierefreie ECDL-Tests bereit.

Die Modul-Prüfungen des ECDL:

Für den NEW ECDL Base sind 3 Module verbindlich: Computer-Grundlagen, Online-Grundlagen und Textverarbeitung. Das vierte Modul kann frei aus den weiteren zur Verfügung stehenden Modulen gewählt werden.

Mit dem NEW ECDL Profile hat man die Möglichkeit, sich ganz individuell zu qualifizieren indem man 4 Module nach Wahl ablegt.

Für den NEW ECDL müssen 7 frei wählbare Module erfolgreich absolviert werden.



Nötige Vorkenntnisse bei EDV-Kursen:

Bitte beachten Sie folgende Punkte vor einer Anmeldung zu einem EDV-Kurs, damit Sie im Kurs nicht unter- oder überfordert sind:

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows

* Maus bedienen (zeigen, klicken, Doppelklick)
* Tastatur bedienen (Text eingeben und korrigieren, Bedeutung der Tasten kennen)
* Fensteraufbau der Windowsfenster kennen und bedienen (Fenster minimieren/maximieren)
* Programme starten und beenden
* Dateien speichern und löschen
* sicherer Umgang mit dem Windows Explorer und in den Eigenen Dateien

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows und MS Word

* Word-Dateien öffnen/speichern/speichern unter
* Dokumente erstellen und einfache Formatierungen (Fett/Unterstrichen/Kursiv)
* Seite einrichten und ausdrucken
* arbeiten mit der Zwischenablage (ausschneiden, kopieren, einfügen)
* Handhabung des Rechtschreibprogramms

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows und MS Excel

* Excel-Dateien öffnen/speichern/speichern unter
* Tabellen erstellen und Grundformatierungen (Gitternetzlinien, Rahmen) durchführen
* Zellenformatierungen durchführen (Standard, €, Datum,...)
* AutoAusfüllfunktionen kennen
* Seite einrichten und ausdrucken
* arbeiten mit der Zwischenablage (ausschneiden, kopieren, einfügen)
* einfache Formeln und Funktionen nutzen (Grundrechenarten, Summe, Anzahl)
* arbeiten mit Tabellenblättern (einfügen, umbenennen)

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows und MS Access

* Access-Datenbank erstellen/öffnen/speichern
* Abfrage mit dem Assistenten erstellen
* Berichte und Formulare mit dem Assistenten erstellen

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows und MS PowerPoint

* PowerPoint-Dateien öffnen/speichern/speichern unter
* Folienlayout und -design festlegen
* einbinden von Texten und Grafiken
* Folien ordnen und sortieren
* Präsentation starten
* Druckeinstellungen

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows und dem Internet

* Internet Explorer bedienen (Seite aufrufen, vor, zurück, neu aufrufen)
* Verlauf, Favoriten, Startseite einrichten
* Begriffs-Suche mit Google



Hauptschule/Quali

Vorbereitung auf den Qualifizierenden HS-Abschluss in Mathematik
MAXI-Kurs (Nachmittag)
Während zwei Unterrichtsstunden wöchentlich besteht die Möglichkeit, sich gezielt auf die Prüfungen für den Qualifizierenden Hauptschulabschluss vorzubereiten.

E60110K



Reinhold Krembs,
Taubstummenoberlehrer a. D.
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.132
20 Nachmittage: Mi 25.11.-Mi 01.06.,
jew. Mi 14:00-15:30 Uhr
6-12 TN, 159 € (keine Erm. außer SR-Pass)

EDV-Kurse

AUFSTIEG DURCH BILDUNG >>

Einsteiger

Windows 8 - PC oder Laptop für Einsteiger

Einstieg in die geheimnisvolle Welt des Computers - für Anfänger
Im Laufe dieses Kurses werden Sie unter erfahrener und geduldiger Anleitung in einer überschaubaren Gruppe die ersten praktischen Schritte zur Arbeit mit einem Computer mit **Windows 8** - entweder am Schulungsrechner in unserem EDV-Raum **oder am mitgebrachten Laptop** - unternehmen. Dabei ist es unerheblich, ob Sie den Computer beruflich oder für private Zwecke einsetzen wollen - hier erhalten Sie das Rüstzeug und eine gründliche Einarbeitung und können staunen, welche vielfältigen Möglichkeiten sich Ihnen bieten.
In dem Kurs lernen Sie die wichtigsten Möglichkeiten Ihres Gerätes kennen (z.B. Starten, Herunterfahren und Standby-Betrieb, Anschlüsse, Akkupflege beim Laptop, Erklärung zur Tastatur, Schreiben, Speichern und Wiederfinden von Texten und Bildern) und erkunden die neue Oberfläche von **Windows 8**. Wir werden uns Zugang zum Netzwerk/Internet via WLAN/LAN verschaffen und ausgiebig mit dem Internet Explorer im Internet surfen. Außerdem bleibt genügend Zeit zum Beantworten individueller Fragen.

Kursinhalte:
- Aufbau und Funktionsweise eines Computers
- Besonderheiten eines Laptops
- grundlegender Umgang mit dem Betriebssystem Windows 8.1
- Zugang zum Netzwerk/Internet via WLAN/LAN
- Umgang mit Tastatur und Touchpad/Maus
- surfen im Internet
- nutzen vorhandener Programme
- klären individueller Fragen

Dieser Kurs dient der grundlegenden Orientierung für Anfänger und ermöglicht so den Einstieg in weiterführende Kurse. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs ausschließlich für Kursteilnehmer mit dem Betriebssystem **Windows 8.1** geeignet ist.

Vorkenntnisse: keine

Bitte mitbringen: auf Wunsch den eigenen Laptop incl. Netzteil und bereits installiertem und lizensiertem Betriebssystem Windows 8.1 - dazu ggf. extra Zubehör, wie z.B. Maus und/oder USB-Stick

E64010
Martin Schuster
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133
6 Abende: Mo 28.09.-Mi 14.10.,
jew. Mo u. Mi 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 138 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E64011
Petra Urmann,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133
6 Abende: Mo 18.01.-Mi 03.02.,
jew. Mo u. Mi 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 138 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Umsteiger

Umstieg auf Windows 8
Beim Wechsel auf eine neue Version einer Software oder gar des Betriebssystems sind im Allgemeinen viele Funktionen identisch, doch nicht immer an gewohnter Stelle zu finden, andere „verbergen" sich hinter neuem Design oder sind neu hinzugekommen.
In diesem Kurs erfahren Sie die wichtigsten Neuerungen in Windows 8.1, wie die neue Benutzeroberfläche (Modern UI - „Kacheln"), Apps, Datei-Explorer, Desktop und vieles mehr.

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows in einer früheren Version

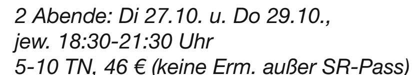
E64020
Martin Schuster
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133
2 Abende: Di 08.12. u. Do 10.12.,
jew. 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 46 € (keine Erm. außer SR-Pass)



Umstieg auf Windows 10
Das von Microsoft angebotene Update von Windows 7 oder 8 auf Windows 10 ist kostenlos, erfordert jedoch eine Umstellung auf ein neues Bedienkonzept.
Dieser Kurs erleichtert Ihnen den Umstieg auf die neue Version: Sie lernen schnell und systematisch die wichtigsten Funktionen und Bedienkonzepte von Windows 10 kennen und nutzen.

Sie erhalten eine Einführung in Windows 10:
- Desktop-Anwendungen
- verwalten von Apps
- Anpassungen vornehmen
- der Nachfolger des Internet Explorers
- Tipps&Tricks

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows in einer früheren Version

E64021 NEU!
Petra Urmann,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131

2 Abende: Di 27.10. u. Do 29.10.,
jew. 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 46 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E64022 
Petra Urmann,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131
2 Vormittage: Di 01.12. u. Di 08.12.,
jew. 8:30-11:30 Uhr
5-10 TN, 46 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E64023
Petra Urmann,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131
2 Abende: Di 12.01. u. Do 14.01.,
jew. 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 46 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Ordnung auf dem PC

Ordnung ist auch auf dem PC das halbe Leben
Nie wieder stundenlang Dateien suchen und am Rande der Verzweiflung neu erstellen! Auch am PC ist Ordnung das halbe Leben.
Wir üben Ordner anlegen, Dateien speichern, verschieben, löschen und wir erarbeiten sinnvolle Ordnerstrukturen, erläutern Ansichten des Explorers und suchen Dateien - damit nichts mehr verloren geht!

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows

E64030 NEU!
Petra Urmann,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133
1 Abend: Mo 16.11., 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 23 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Einzeltraining

Einzeltraining am (Windows-)PC
Ergänzend zum regulären Kursangebot können weiterhin an der vhs Straubing auch Einzeltrainings am PC oder am mitgebrachten Laptop gebucht werden.
Je nach Verfügbarkeit von Dozent und Raum



können Termine und Inhalte frei abgestimmt werden.

Mögliche Inhalte eines Einzeltrainings:

- Einführung in Windows und die Computernutzung
- alle Programmteile des Officepaketes (2010, 2013 oder 2003) von Microsoft: Word, Excel, PowerPoint, Outlook und Access
- alle Programmteile von Open-/Libre-Office
- Internet und E-Mail
- Bildbearbeitung, Dia-Show auf DVD (i.d.R. mit frei verfügbaren Programmen)
- Archivierung, Datensicherung
- Systemsicherheit

Anmeldung mit dem gewünschten Termin und dem konkreten Themenwunsch ist telefonisch und persönlich möglich - der Dozent kontaktiert Sie dann und vereinbart direkt mit Ihnen das Einzeltraining.

E64050
Gerhard Welter
Martin Schuster
Stefan Berr
vhs SR, Steinweg 56
1 oder 2 Termine je nach Vereinbarung
1 TN, 89 € (keine Erm. außer SR-Pass) - bei der gleichzeitigen Buchung von 2 Terminen nur 169 €

Computerscheiben in vier Stunden

Computerschreiben in vier Stunden für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Tastschreiben mit dem ats-System (Nachmittag)

Ob in der Schule, zu Hause oder im Beruf - ohne PC geht nichts mehr.
Fast jeder sitzt heute dran. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Mit dem ats-System ist es nun möglich, die Tastatur eines Computers in nur vier Stunden blind bedienen zu lernen.
Klingt unglaublich, ist aber wahr.
Die Firma ats (Accelerated Teaching Solutions AG) hat ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. So ist beispielsweise jede Taste auf dem Tastenfeld mit einem Bild verknüpft, wodurch sich die Lage der einzelnen Buchstaben schnell einprägen lässt. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt. Diese Elemente sind nicht neu. So nutzen beispielsweise auch Gedächtniskünstler Visualisierungstechniken, um sich lange Zahlenreihen zu merken. Und auch Sportler prägen sich zunächst mit Hilfe von Mentaltechniken jeden Bewegungsablauf genau ein, bevor das motorische Training beginnt. Neu ist die Kombination dieser Techniken zu einem Lernsystem, mit dem man in nur vier Stunden die Tastatur blind bedienen lernt.
Mit diesem System macht es einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen.

Um den Lernerfolg zu steigern, wird nach jeder Stunde eine Übungszeit von 15 Minuten angehängt!

Der Erfolg der Methode kann nur bei der Teilnahme an allen Terminen und einem Einhalten der Unterrichtszeiten (pünktliches Erscheinen) gewährleistet werden. Für flüssiges und schnelleres Schreiben ist häusliche Übung (Geschwindigkeitstraining) erforderlich!

Vorkenntnisse:
keine

Bitte mitbringen:
einen Kugelschreiber



Weil wir vom Erfolg dieser Methode überzeugt sind, machen wir ein besonderes Angebot:

Teilnehmer, die nach der ersten Stunde die Grundreihe nicht beherrschen, können vor dem zweiten Kurstermin gegen eine Zahlung von 10% des Teilnahme-Entgelts zzgl. 5 € Stornoentgelt und 5 € für das erste Lernheft (kann nicht wiederverwendet werden) außerordentlich vom Kurs zurücktreten!

E64060B



Computerschreiben in vier Stunden für Jugendliche und Erwachsene
Petra Urmann, staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin, ats-Trainerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131
4 Nachmittage: Fr 02.10.-Fr 23.10.,
jew. Fr 16:30-17:45 Uhr
7-15 TN, 30 € zzgl. 20 € für 4 ats-Lernhefte (verpflichtend) (keine Erm. außer SR-Pass)

E64061B



Computerschreiben in vier Stunden für Jugendliche und Erwachsene
Petra Urmann, staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin, ats-Trainerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131
4 Nachmittage: Fr 15.01.-Fr 05.02.,
jew. Fr 16:30-17:45 Uhr
7-15 TN, 30 € zzgl. 20 € für 4 ats-Lernhefte (verpflichtend) (keine Erm. außer SR-Pass)

E64070K

Computerschreiben in vier Stunden für Schüler (ab der 4. Klasse) und Jugendliche
Petra Urmann, staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin, ats-Trainerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131
4 Nachmittage: Fr 02.10.-Fr 23.10.,
jew. Fr 15:00-16:15 Uhr
7-15 TN, 30 € zzgl. 20 € für 4 ats-Lernhefte (verpflichtend) (keine Erm. außer SR-Pass)

E64071K

Computerschreiben in vier Stunden für Schüler (ab der 4. Klasse) und Jugendliche
Petra Urmann, staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin, ats-Trainerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131
4 Nachmittage: Fr 15.01.-Fr 05.02.,
jew. Fr 15:00-16:15 Uhr
7-15 TN, 30 € zzgl. 20 € für 4 ats-Lernhefte (verpflichtend) (keine Erm. außer SR-Pass)

Computerkids

Computerkids: Fit am PC
in den Herbstferien für Schüler der 3. bis 4. Klasse (Vormittag)
Dieser Kurs vermittelt kindgerecht EDV-Grundlagen. In kleinen Schritten werden die Kinder zunächst mit dem Computer vertraut gemacht. Nachdem sie erste Texte geschrieben haben, lernen sie, wie Texte verändert, Fehler beseitigt und mit Bildern zusammengebracht und bearbeitet werden. Die Kinder lernen mit dem Internet umzugehen, die Surfregeln einzuhalten, das Navigieren von Seite zu Seite, so wie die gezielte Informationssuche im Netz. Jeder Lernabschnitt wird durch einen Übungsteil gefestigt.

Durch eine großzügige Pause mit Bewegungsspielen ist für genügend Abwechslung gesorgt, so dass die Kurszeit nicht nur „am PC" verbracht wird.

Vorkenntnisse: keine

E64110K



Petra Urmann, staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.136
3 Vormittage: Di 03.11.-Do 05.11.,
jew. 9:00-12:00 Uhr
7-13 TN, 45 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Computerkids: Herzlich Willkommen in der Trickfilmwerkstatt!
in den Herbstferien für Schüler der 4. bis 8. Klasse (Vormittag)
Ihr wollt euren eigenen Film drehen? Eure Ideen und Geschichten in bewegte Bilder umsetzen? Aber ein echter Kinofilm benötigt viel Technik, Schauspieler und kostet richtig viel Geld!
Stop-Motion-Film heißt deswegen die Lösung unseres Problems! Mit wenig Technik und viel Phantasie bringen wir unseren Bildern das Laufen bei. Dabei verwenden wir verschiedene Materialen und Techniken. Ob mit einer Kiste Legosteinchen, etwas Pappe und Farbe, mit Knete oder Naturmaterialen, mit Hilfe von Gummibärchen oder auch der klassische Zeichentrickfilm mit Stift und Papier - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.
Mit einer Digitalkamera fotografieren wir die einzelnen Szenen und fügen diese dann am PC zu einem Film zusammen. Wir befassen uns mit Schnitt, Licht und Ton und als Ergebnis haben wir dann unsere ersten eigenen Trickfilme!
Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem PC

E64120K



Stefan Berr, IT-Techniker, unterstützt von



Matthias Holzapfel (Jahrgang 2003),
erfahrener Lego Stop-Motion-Filmer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131
4 Vormittage: Mo 02.11.-Do 05.11.,
jew. 9:00-13:00 Uhr
6-10 TN, 102 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Computerkids: Mein Referat und ich!
in den Herbstferien für Schüler der 4. bis 8. Klasse (Nachmittag)
In diesem Praxiskurs befassen wir uns mit den Möglichkeiten moderner Präsentationsformen. Es gibt Tipps&Tricks zum Erstellen einer Präsentation bzw. eines Referates - ob in der Schule, später im Beruf oder privat.

- Wie und wo finde ich meine Inhalte,
- was muss ich zum Thema Urheberrecht beachten,
- wieviel Informationen packe ich in meinen Vortrag und
- wie kann ich diesen spannend gestalten?

Dies und noch mehr werden wir besprechen. Spannende Alternativen zu PowerPoint und Co. werden wir dabei auch kennenlernen.

Daneben gibt's auch wichtige Tipps zur Wortwahl und zur Körpersprache (Rhetorik).

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem PC

E64130K junge vhs
Stefan Berr, IT-Techniker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.136
4 Nachmittage: Mo 02.11.-Do 05.11.,
jew. 13:30-15:00 Uhr
6-10 TN, 35 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Frauen fit am PC

Mit Schwung an den Computer... Windows 8 Grundlagenkurs (Vormittag)
... Textverarbeitung, Internet und E-Mail für Frauen
Sie lernen die wichtigsten Handgriffe mit Maus und Tastatur, um Ihren Computer bedienen zu können. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs richtig für Sie. Sie werden Programme starten und beenden. Dateien speichern und Texte drucken. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete (Standardsoftware wie z.B. Textverarbeitung und E-Mail). Es gibt für diesen Kurs keine Zugangsvoraussetzungen.

Frauen fit am PC

Dieser Kurs dient der grundlegenden Orientierung für Anfänger und ermöglicht so den Einstieg in weiterführende Kurse.

Vorkenntnisse: keine

E64210F
Petra Urmann,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133
5 Vormittage: Mo 05.10.-Mo 19.10.,
jew. Mo u. Mi 8:30-11:30 Uhr
5-10 TN, 115 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Und schwungvoll geht es weiter mit Windows 8...
Aufbaukurs für Frauen (Vormittag)

Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteigerinnen, die nicht ganz bei Null anfangen möchten. Wenn Sie sich in Sachen Textverarbeitung und Internet „updaten" möchten oder einen Folgekurs zur Grundlagenschulung suchen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Kursinhalte:
- Umgang mit Word
- Dateiverwaltung
- Internet und E-Mail

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows

E64211F
Petra Urmann,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133
5 Vormittage: Mo 09.11.-Mo 23.11.,
jew. Mo u. Mi 8:30-11:30 Uhr
5-10 TN, 115 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Frauen fit am eigenen Laptop mit Windows 8 (Vormittag)
Grundlagenkurs für Frauen

Der neue Laptop ist da und damit Fragen über Fragen. Manchmal ist man unsicher, traut sich nicht zu handeln. All dies wollen wir gemeinsam ändern. Bringen Sie Ihren Laptop mit: Wir werden uns den Laptop gemeinsam anschauen, damit arbeiten und Ihre Fragen direkt klären.

Vorkenntnisse: keine

Bitte mitbringen: den eigenen Laptop incl. Netzteil und bereits installiertem und lizensiertem Betriebssystem **Windows 8.1** - dazu ggf. extra Zubehör, wie z.B. Maus und/oder USB-Stick

E64212F
Petra Urmann,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133
6 Vormittage: Mo 11.01.-Mi 27.01.,
jew. Mo u. Mi 8:30-11:30 Uhr
5-7 TN, 138 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Fit für den Job mit Office 2010 (Vormittag)
Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und E-Mail für Frauen

Sie haben beruflich oder privat mehr oder weniger regelmäßig mit Computern zu tun und haben sich die wichtigsten Funktionen von Textverarbeitung oder Tabellenkalkulation im Selbststudium beigebracht? Aber Sie stolpern regelmäßig über Wissenslücken oder wollen nach einer Pause Ihre Kenntnisse wieder auf den neuesten Stand bringen?
Dieser Kurs wird Ihnen dabei helfen, Ihr Wissen zu erweitern und Ihre MS-Office-Kenntnisse auf einen professionellen Stand zu bringen. Sie erhalten einen tiefgreifenden Einblick in die wichtigsten Office-Programme (Word, Excel, PowerPoint und Outlook) und bekommen die nötigen Tipps und Tricks vermittelt, um die Software effektiv einsetzen zu können.

Kursinhalte:
Microsoft Word
- Grundlagen der Zeichen- und Absatzformatierung
- Dokumentvorlagen für Geschäftsbriefe
- mehrseitige Briefe erstellen
- Rechtschreib- und Grammatikprüfung
- Dokumente verwalten
- Drucken

Microsoft Excel
- einfache Tabellen erstellen und gestalten
- einfache Diagramme erstellen
- Drucken
- als PDF speichern

Microsoft Outlook
- E-Mails empfangen, bearbeiten, versenden und verwalten
- Kontakte erstellen und verwalten
- die Kalenderfunktion nutzen

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows

E64220F
Petra Urmann,



staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131
5 Vormittage: Di 10.11.-Di 24.11.,
jew. Di u. Do 8:30-11:30 Uhr
5-10 TN, 115 € (keine Erm. außer SR-Pass)

EDV für aktive 55+

Windows 8 - PC oder Laptop für Einsteiger - EDV für aktive 55+ (Vormittag)
Einstieg in die geheimnisvolle Welt des Computers - für Anfänger
Dieser Kurs soll Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter unter fachkundiger Betreuung in die Welt der elektronischen Datenverarbeitung einführen. An Ihrem Schulungsrechner in unserem EDV-Raum **oder am mitgebrachten Laptop** können Sie das Gelernte beliebig oft üben. Ihrem Kenntnisstand und Ihrer Übung entsprechend werden Sie von unserem Dozenten trainiert, unterstützt und positiv gefordert.
Das Seminar teilt sich auf in theoretische Unterrichtsabschnitte und in praktische Übungseinheiten, in denen Sie die Theorie am Gerät in die Praxis umsetzen können.
Ein eigener betriebsbereiter Laptop/Notebook (Windows 8.1 fertig installiert und aktiviert) kann gerne mitgebracht werden.

Kursinhalte:
- Umgang mit dem PC oder Laptop
- einführen in das Betriebssystem Windows
- Erstellen und Gestalten von Texten
- wir erforschen das Internet

Auf Wunsch kann das Lehrwerk „Computer für Einsteiger“ für 10 € zusätzlich erworben werden.

Dieser Kurs dient der grundlegenden Orientierung für Anfänger und ermöglicht so den Einstieg in weiterführende Kurse.

Vorkenntnisse: keine

E64310S 50

Gerhard Welter
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133
5 Vormittage: Di 13.10.-Di 27.10.,
jew. Di u. Do 8:30-11:30 Uhr
5-10 TN, 115 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Internet für Einsteiger - EDV für aktive 55+ (Vormittag)
Aufbauend auf den Kurs PC für Einsteiger oder gleichwertige Kenntnisse wird das Wissen um das „Netz der Netze“ ausgebaut. Das Programm wird individuell nach den Wünschen der Kursteilnehmer zusammengestellt und es bleibt ausreichend Zeit, das Erlernte ausführlich zu üben.
Ein eigener betriebsbereiter Laptop/Notebook (Windows fertig installiert und aktiviert) kann gerne mitgebracht werden.

Mögliche Kursinhalte:
- Dienste im Internet
- surfen im WWW
- Informationen suchen und finden
- Umgang mit E-Mail
- kennenlernen von eBay

Auf Wunsch kann das Lehrwerk „Basiswissen Internet“ für 10 € zusätzlich erworben werden.

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows

E64320S 50

Gerhard Welter
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.136
4 Vormittage: Di 17.11.-Do 26.11.,
jew. Di u. Do 8:30-11:30 Uhr
5-10 TN, 92 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Praxis: Vom digitalen Bild zum Fotobuch, Kalender oder individuellen Grußkarten mit der CEWE FOTOWELT-Software - EDV für aktive 55+ (Vormittag)
Familienfotos, Bilder von der Urlaubsreise oder den spontanen Schnappschuss kann man in einem Fotobuch festhalten. Auch als Geschenk kommt ein Fotobuch oder ein Fotokalender sehr gut an. Im Kurs erhalten Sie einen Überblick namhafter Fotobuchanbieter und lernen, wie Sie mit einer kostenlosen Gestaltungssoftware einfache Bildkorrekturen durchführen, ein Fotobuch arrangieren, mit Texten versehen und anschließend bestellen können.
Ein eigener betriebsbereiter Laptop/Notebook (Windows fertig installiert und aktiviert) kann gerne mitgebracht werden.

Die Kursteilnehmer erhalten einen Gutschein für ein CEWE-Fotobuch und die CEWE FOTOWELT-Software.

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows

Bitte mitbringen: Fotovorlagen zum Scannen oder digitale Bilder auf CD/DVD oder USB-Stick

E64330S
Gerhard Welter
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.136
2 Vormittage: Di 15.12. u. Do 17.12.,
jew. 8:30-11:30 Uhr
5-10 TN, 46 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Praxis: Einfache Bildbearbeitung und Archivierung - EDV für aktive 55+ mit dem freien Programm IrfanView (Vormittag)

Aufbauend auf den Kurs PC für Einsteiger oder gleichwertige Kenntnisse werden der Umgang mit dem freien Programm IrfanView und einfache Methoden der Bearbeitung von digitalen Bildern geübt. Wichtig ist auch die richtige Archivierung und Sicherung der Bild-Dateien - hier werden verschiedene Möglichkeiten vorgestellt und geübt.

Mögliche Kursinhalte:

- Texte in Bilder einfügen
- Bilder ausschneiden
- Bildgrößen verändern
- Bilderrahmen erstellen
- Farben ändern
- rote Augen
- Bilder als E-Mail verschicken
- umbenennen der Bilder
- verschiedene Zielverzeichnisse erstellen
- unterschiedliche Dateiformate
- schreiben auf Festplatte, USB-Stick
- brennen auf CD

Die Teilnehmer können das frei verfügbare Programm auf einem eigenen USB-Stick mit nach Hause nehmen.

Auf Wunsch kann das Lehrwerk „Digitale Bildbearbeitung - Basiswissen“ für 10 € zusätzlich erworben werden.

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows

Bitte mitbringen: USB-Stick

E64331S
Gerhard Welter
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.136
2 Vormittage: Di 08.12. u. Do 10.12.,
jew. 8:30-11:30 Uhr
5-10 TN, 46 € (keine Erm. außer SR-Pass)



Computer-Stammtisch IV - EDV für aktive 55+ (Vormittag)

In gemütlicher Atmosphäre wird ca. alle vier Wochen aufbauend auf einen EDV-Grundlagenkurs oder gleichwertige Kenntnisse das Wissen rund um den PC ausgebaut und erweitert.
Das Programm für jeden Kurstag wird individuell nach den Wünschen der Kursteilnehmer zusammengestellt und es bleibt ausreichend Zeit für Übungen und die Klärung von Fragen.
Ein eigener betriebsbereiter Laptop/Notebook (Windows fertig installiert und aktiviert) kann gerne mitgebracht werden.

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows

E64390S



Gerhard Welter
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.136
4 Vormittage :
Montag, 05.10.2015, 8:30-11:30 Uhr
Montag, 09.11.2015, 8:30-11:30 Uhr
Montag, 30.11.2015, 8:30-11:30 Uhr
Montag, 11.01.2016, 8:30-11:30 Uhr
6-10 TN, 85 € (keine Erm. außer SR-Pass)



mobile Geräte von Apple mit iOS

Schnupperabend iOS von Apple (iPad, iPhone...) und Apple TV
Mal was anderes probieren - schnuppern Sie doch mal an einem „mobilen" Apfel...
Für alle, die mit dem Gedanken spielen sich einen mobiles Apple-Gerät zu kaufen
Das iPad, iPhone oder iPod touch von Apple sind handliche Multitalente, mit denen sich allerlei Dinge erledigen lassen. Bloß welches Gerät ist das richtige für mich?
An diesem Schnupperabend tauchen Sie gemeinsam mit uns in diese neue Welt ein und erfahren, welches Gerät zu Ihnen passt.

Bitte einen „mobilen" Apfel!

An diesem Abend erwartet Sie unter anderem:
- Was kann eigentlich ein iPad, iPhone oder iPod touch und wie unterscheiden sich diese voneinander?
- Unterschied und Vergleich zu einem PC
- Kann ein iPad einen PC ersetzen?
- Welches iOS-Gerät passt zu mir?
- Apps/Programme für iOS Zubehör
- Anbindung an einen Mac oder Windows-PC
- Fragen und Antworten

Die Veranstaltung umfasst zwei Module: Eine Einführung in Präsentationsform mit Live-Demonstration und die Möglichkeit, diverse iOS-Geräte unter fachkundiger Anleitung einmal selber auszuprobieren.

Hinweis: Der Schnupperabend ersetzt keinen Kurs! Schulungen zu Ihrem mobilen Apple-Gerät bieten wir als separate Kurse an.

Die Volkshochschule Straubing - eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung!



E64410
Alexander Grimm,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.136
1 Abend: Di 24.11., 18:00-20:15 Uhr
5-10 TN, 18 € (keine Erm. außer SR-Pass)

---

iPhone Einsteigerkurs: Mit iOS® von Apple auf dem iPhone durchstarten (ab iOS 8)
Das iPhone von Apple ist ein handliches Multitalent, mit dem sich neben der Telefonie allerlei Dinge erledigen lassen. In diesem Einsteiger-Training machen Sie sich vertraut mit dieser neuen Welt.
Anhand vieler praktischer Beispiele und Übungen machen wir Sie mit den Grundlagen des iOS Betriebssystems und vielen anderen Funktionen auf dem iPhone vertraut, z.B:
- Bedienung der Benutzeroberfläche
- Telefonieren/SMS
- surfen im Internet
- E-Mail schreiben
- Fotos machen
- Einkäufe von Apps/Musik

Falls Sie ein neues Gerät in den Kurs mitbringen und sich die Einrichtung/Aktivierung Ihres iPhone nicht selber zutrauen, bietet der Kursleiter vor dem Kurs einen Einrichtungsservice zum Preis von 19 € pro Gerät an - bitte bei Bedarf zusätzlich in der vhs-Verwaltung buchen!

Vorkenntnisse: keine

Bitte mitbringen: Ihr fertig eingerichtetes, mit Apple-ID aktiviertes und vollständig aufgeladenes iPhone, Apple-ID samt Passwort

Die Volkshochschule Straubing - eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung!

E64411
Alexander Grimm,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133
2 Abende: Mo 09.11. u. Mi 11.11.,
jew. 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 47 € (keine Erm. außer SR-Pass)

---

iPad Einsteigerkurs: Mit iOS® von Apple® auf dem iPad durchstarten (ab iOS 8)
Das iPad von Apple ist ein handliches Multitalent, mit dem sich allerlei Dinge erledigen lassen. In diesem Einsteiger-Training machen Sie sich vertraut mit dieser neuen Welt.
Anhand vieler praktischer Beispiele und Übungen machen wir Sie mit den Grundlagen des iOS Betriebssystems und vielen anderen Funktionen auf dem iPad vertraut, z.B:

- Bedienung des iPad
- surfen im Internet
- E-Mail schreiben
- Fotos machen
- Einkäufe von Apps/Musik

Falls Sie ein neues Gerät in den Kurs mitbringen und sich die Einrichtung/Aktivierung Ihres iPad nicht selber zutrauen, bietet der Kursleiter vor dem Kurs einen Einrichtungsservice zum Preis von 19 € pro Gerät an - bitte bei Bedarf zusätzlich in der vhs-Verwaltung buchen!

Vorkenntnisse: keine

Bitte mitbringen: Ihr fertig eingerichtetes, mit Apple-ID aktiviertes und vollständig aufgeladenes iPad, Apple-ID samt Passwort

Die Volkshochschule Straubing - eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung!

E64412
Alexander Grimm,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133
2 Abende: Di 26.01. u. Do 28.01.,
jew. 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 47 € (keine Erm. außer SR-Pass)



Der Mac von Apple

Schnupperabend MacOS® und Apple
Mal was anderes probieren - schnuppern Sie doch mal an einem Apfel...
Der Mac von Apple ist nicht nur ein schöner Computer zum Anschauen, sondern ein sehr leistungsstarkes Gerät für die tägliche Arbeit. Nicht nur die IT-Profis setzen Macs ein, auch immer mehr Privatleute schaffen sich einen Solchen an. Dabei ist die Kaufentscheidung oft schon von Anfang an nicht leicht, da es verschiedene Modelle gibt und die Preise im Vergleich zum „normalen PC“ auch höher sind.

Bitte einen Apfel!

Erfahren Sie an diesem Schnupperabend:

- Was ist eigentlich ein Mac?
- Unterschied und Vergleich zum PC
- Gründe für einen Mac
- Welcher Mac passt zu mir?
- Der komplette Umstieg - geht das?
- Software für den Mac im Vergleich zu Windows
- Hardware für den Mac
- Mac und Wifi (WLAN)
- Fragen und Antworten

Die Veranstaltung umfasst zwei Module: Eine kurze Einführung in Präsentationsform und eine Live-Demonstration mit einem Mac und diversen Hardware-Komponenten - ein gelungener Mix aus Einführung in „die Welt des Apfels“, Präsentation und der Möglichkeit, die Mac-Modelle der vhs Straubing selber auszuprobieren.

Hinweis: Der Schnupperabend ersetzt keinen Kurs! Schulungen zu Ihrem Mac bieten wir als separate Kurse an.

E64420
Alexander Grimm,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133
1 Abend: Fr 09.10., 18:30-20:45 Uhr
5-10 TN, 18 € (keine Erm. außer SR-Pass)



Der Mac von Apple



Lernen Sie Ihren Mac® richtig kennen
Ich habe einen Apfel!

Der Umstieg vom Windows PC zum Mac ist manchmal mit Problemen verbunden, gerade, wenn man wenig Zeit hat, sich selbst intensiv damit zu befassen. Lernen Sie in diesem Kurs die wichtigsten Grundlagen kennen, wie Sie Ihren Mac richtig benutzen.
Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie Ihren Mac anpassen können und wie Sie mit dem Finder Ihre Daten organisieren und auch suchen können. Auch die Installation und Verwaltung von Hardware, Software und Anwendungen werden vermittelt. Neben der Organisation ist auch Backup und Datenwiederherstellung ein Schlüsselthema im Kurs. Die besprochene Version ist die 10.10 (Yosemite) und ggf. die 10.9 (Mavericks) samt Unterschieden.

<u>Hier noch ein paar Highlights des Kurses:</u>
- Grundlagen eines Mac (Hardware, Software, Tastatur, Trackpad, ...)
- Installieren und Deinstallieren von Software
- Alternativen zu Windows Software (Office, Packprogramm, PDF, ...)
- personalisieren des Mac (Hintergründe, Trackpad, Dock, Schreibtisch, Finder, ...)
- einrichten von Hardware (Drucker, Scanner, WLAN, LAN und anderen Geräten)
- iTunes, AppStore, Exposé
- Vorführung und kurze Erklärung vorinstallierter Software (z.B. Adressbuch, Safari, ...)
- Benutzerkonten und Kindersicherung
- Backup und Restore der Daten
- Erweiterung der Hardware

Die vhs Straubing stellt sechs MacOS-Geräte, die im Kurs benutzt werden können - wer sein eigenes Gerät mitbringt, spart 15 €!

<u>Vorkenntnisse:</u> keine

E64421
Alexander Grimm,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133
2 Abende: Di 13.10. u. Do 15.10.,
jew. 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 62 € (keine Erm. außer SR-Pass) wer sein eigenes MacOS-Gerät mitbringt, bekommt 15 € Nachlass (Bitte bei der Anmeldung angeben!)

Dem Apfel unter die Schale schauen
- ein spannender Kurs für alle, die mehr über Ihren Mac® wissen wollen -

Das ist ein Kurs für alle, die sich schon einmal gefragt haben, wie der Mac unter der eigentlich grafischen Oberfläche aussieht und arbeitet.
In diesem Kurs werden wir neben Tipps&Tricks auf der grafischen Oberfläche auch einiges auf der Konsole machen, wie man es von Linux kennt - eben unter der Schale. Erfahren Sie hier, wie Ihr Mac arbeitet und Sie diesen noch flexibler einsetzen können.

<u>Kursinhalte:</u>
- visualisieren von anderen Betriebssystemen
- mobile Betriebssysteme
- KeyChain
- Mac und Active Directory
- Software für 3D Druck
- Troubleshooting bei Problemen mit dem Mac

Festplattenverwaltung:
- sichern der Festplatte
- umpartitionieren der Festplatte
- Boot Camp für Windows
- Zugriffe auf Windows NTFS Festplatten/Speicher
- bootbare USB Sticks mit OS X 10.10 erstellen

Netzwerk:
- Netzwerkumgebungen einrichten
- wie kann ich mit UMTS auf dem Mac arbeiten
- VPN Verbindungen einrichten
- Sniffen im Netzwerk

Terminal - die Shell:
- das Dateisystem unter der Oberfläche
- Tools und Tricks wie das System arbeitet
- Konfigurationsdateien

Die vhs Straubing stellt sechs MacOS-Geräte, die im Kurs benutzt werden können - wer sein eigenes Gerät mitbringt, spart 15 €!

<u>Vorkenntnisse:</u> Das aktuelle OS X 10.10 (Yosemite) oder 10.9 (Mavericks) auf dem eigenen Mac und außerdem ein sehr sicheres Arbeiten mit dem Mac, da dies ein Kurs für Anwender mit technischem Hintergrund/Interesse ist.

E64422
Alexander Grimm,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133

2 Abende: Mo 30.11. u. Mi 02.12.,
jew. 18:30-21:30 Uhr
4-8 TN, 74 € (keine Erm. außer SR-Pass) wer sein eigenes MacOS-Gerät mitbringt, bekommt 15 € Nachlass (Bitte bei der Anmeldung angeben!)

Programme auf dem Apple

Praxis: Textverarbeitung mit Apple Pages mit der intuitiven Office-Alternative von Apple für Mac®
-Kurs mit Durchführungsgarantie-
Pages ist Apples Antwort auf Microsoft Word. Es ist verfügbar für MacOS X und iOS (iPad und iPhone) und im App Store günstig zu haben. Pages ist einerseits ein Textverarbeitungsprogramm, verfügt aber auch über „Desktop Publishing Funktionen" (DTP), da Bilder und Texte rahmenbasiert gesetzt werden können. Der Import und Export von und nach Word ist inzwischen fast problemlos möglich.

Was ist das Ziel des Kurses?
Lernen Sie anhand von Praxisbeispielen Pages kennen. Wir erstellen zusammen Briefe, Einladungen, Rechnungen und auch einen Lebenslauf.

Die vhs Straubing stellt sechs MacOS-Geräte, die im Kurs benutzt werden können - wer sein eigenes Gerät mitbringt, spart 7,50 € - **wichtig: Pages muss auf dem mitgebrachten Apple bereits installiert sein -> Mac App Store.**

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit MacOS

Die Volkshochschule Straubing - eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung!

E64430B
Alexander Grimm,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133
1 Abend: Fr 16.10., 18:30-21:30 Uhr
1-7 TN, 49,50 € (keine Erm. außer SR-Pass) wer sein eigenes MacOS-Gerät mitbringt, bekommt 7,50 € Nachlass (Bitte bei der Anmeldung angeben!)

Praxis: Eine gelungene Präsentation mit Apple Keynote erstellen
mit der intuitiven Office-Alternative von Apple für Mac®
-Kurs mit Durchführungsgarantie-
Keynote ist Apples Programm, welches mit Microsoft PowerPoint vergleichbar ist. Es ist verfügbar für MacOS X und iOS (iPad und iPhone) und im AppStore günstig zu haben.
Der Name für das Programm geht auf den Begriff Keynote zurück, welcher meist den Eröffnungsvortrag einer Veranstaltung bezeichnet. Der Import und Export von und nach PowerPoint ist problemlos möglich.

Was ist das Ziel des Kurses?
Wir werden Ihnen durch die praxisnahen Aufgaben das Programm und dessen Funktionen näher bringen. Zu den Praxisaufgaben mit denen wir uns beschäftigen gehören:
- Präsentationen für Vereine
- Präsentationen in der Familie (Kind, Hochzeit...)
- Reisebericht (Diashow) als Präsentation

Die vhs Straubing stellt sechs MacOS-Geräte, die im Kurs benutzt werden können - wer sein eigenes Gerät mitbringt, spart 7,50 € - **wichtig: Keynote muss auf dem mitgebrachten Apple bereits installiert sein -> Mac App Store.**

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit MacOS

E64440B
Alexander Grimm,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133
1 Abend: Do 22.10., 18:30-21:30 Uhr
1-7 TN, 49,50 € (keine Erm. außer SR-Pass) wer sein eigenes MacOS-Gerät mitbringt, bekommt 7,50 € Nachlass (Bitte bei der Anmeldung angeben!)





Praxis: Präsentieren mit Mac® und iPad/ iPhone bzw. Apple TV
Aufbaukurs zu Keynote - Apple-Geräte sinnvoll kombinieren
-Kurs mit Durchführungsgarantie-

Keynote gibt es seit geraumer Zeit sowohl auf dem Mac als auch für iOS. In diesem praxisorientierten Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie Keynote auf dem Mac und iPad/iPhone als Gespann für eine gelungene Präsentation verwenden. Dabei kommt ggf. zusätzlich ein Apple TV zum Einsatz, um die Präsentation drahtlos auf den Beamer zu bringen.

In diesem Kurs erwartet Sie unter anderem:
- kurze Wiederholung zu Keynote auf Mac und iPad
- gleichzeitiger Zugriff auf eine Keynote-Datei vom Mac und iPad über iCloud Drive
- auf dem Mac laufende Präsentation vom iPhone/iPad aus steuern
- Moderatornotizen auf dem iPad/iPhone
- drahtlose Präsentation mit Hilfe von Apple TV

Die vhs Straubing stellt sechs MacOS-Geräte, die im Kurs benutzt werden können - wer seinen eigenen Mac mitbringt, spart 7,50 € - Bitte beachten: iPads/iPhones können nicht zur Verfügung gestellt werden! Wer sein eigenes Gerät mitbringt, benötigt jeweils die installierte Keynote App -> App Store.

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Mac OS, iOS und Keynote

E64441B
Alexander Grimm,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133
1 Abend: Mi 16.12., 18:30-21:30 Uhr
1-7 TN, 49,50 € (keine Erm. außer SR-Pass)
wer sein eigenes MacOS-Gerät mitbringt, bekommt 7,50 € Nachlass (Bitte bei der Anmeldung angeben!)

Praxis: Tabellen nicht nur kalkulieren mit Apple Numbers
mit der intuitiven Office-Alternative von Apple für Mac®
-Kurs mit Durchführungsgarantie-

Mit Numbers für den Mac ist eine elegante Tabellenkalkulation erst der Anfang. Man kann das ganze Tabellenblatt bearbeiten. Es ist möglich interaktive Diagramme, Tabellen und Bilder hinzuzufügen, die die Daten veranschaulichen. Man kann dabei einfach zwischen dem Mac und iOS-Geräten wechseln und sogar ganz leicht mit Anderen zusammenarbeiten, die noch Microsoft Excel verwenden.

Numbers unterstützt mehr als 250 mathematische Funktionen. Und es hat fortschrittliche Werkzeuge, mit denen man sie viel einfacher anwenden kann, als man denkt. Mit einigen wenigen Klicks kann man komplexe Berechnungen ausführen, Daten filtern und ihre Bedeutung zusammenfassen. Zahlen auswerten ist jetzt eine der leichtesten Übungen.

Was ist das Ziel des Kurses?
- anhand von Praxisbeispielen Numbers kennen lernen
- Oberfläche von Numbers
- Diagramme
- Formeleditor
- grafisches Aufwerten von Tabellenblättern
- Vorlagen
- speichern und teilen von Arbeitsblättern

Die vhs Straubing stellt sechs MacOS-Geräte, die im Kurs benutzt werden können - wer sein eigenes Gerät mitbringt, spart 7,50 € - **wichtig: Numbers muss auf dem mitgebrachten Apple bereits installiert sein -> Mac App Store.**

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit MacOS

E64450B
Alexander Grimm,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133
1 Abend: Di 20.10., 18:30-21:30 Uhr
1-7 TN, 49,50 € (keine Erm. außer SR-Pass)
wer sein eigenes MacOS-Gerät mitbringt, bekommt 7,50 € Nachlass (Bitte bei der Anmeldung angeben!)



Praxis: Fotos organisieren mit der neuen Photos App auf dem Mac®
Entdecken Sie die neue Photos App, den Nachfolger von iPhoto auf Mac®

Photos auf Mac® ist der Nachfolger von iPhoto und bietet tolle Möglichkeiten Ihre Fotosammlung zu verwalten!

Hier lernen Sie anhand von praktischen Beispielen, wie Sie mit der Photos App arbeiten, Bücher, Karten, Kalender oder Diashows erstellen und Ihre Fotosammlung organisieren, damit Sie auch später all Ihre Fotos bequem wiederfinden.

In diesem Kurs erwartet Sie unter anderem:
- erlernen aller notwendigen Funktionen und der Umgang mit Photos
- Organisieren von Bildern in Büchern, Karten oder Kalendern
- Import von Bildern (z.B CD, USB, Kamera, E-Mail)
- Export von Bildern (z.B. auf USB, iCloud oder E-Mail)
- Freigeben von Bildern
- Versenden von Bildern
- Bearbeitungsmöglichkeiten von Bildern

Wichtig: OS X 10.10.3 oder höher muss auf dem mitgebrachten Apple bereits installiert sein -> Mac App Store

Die vhs Straubing stellt sechs MacOS-Geräte, die im Kurs benutzt werden können - wer sein eigenes Gerät mitbringt, spart 15 €

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit OS X

Die Volkshochschule Straubing - eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung!

E64460B
Alexander Grimm,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133
2 Abende: Di 15.12. u. Do 17.12.,
jew. 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 62 € (keine Erm. außer SR-Pass) - wer sein eigenes MacOS-Gerät mitbringt, bekommt 15 € Nachlass (Bitte bei der Anmeldung angeben!)

Kombikurse MS Office

Mit Word können Sie den kompletten Schriftverkehr erledigen. Mit Excel können Sie schnell und einfach Tabellen entwerfen, Berechnungen durchführen und Ihre Ergebnisse in ansprechenden Grafiken darstellen. In Outlook können Sie u.a. Ihre Termine verwalten.

Office-Kombi: Word, Excel & Adressverwaltung in Outlook
Optimaler programmübergreifender Einsatz des Office-Paketes im Büroalltag und privat
In diesem Kurs erlernen Sie neben dem Erstellen und Gestalten von Texten und Tabellen, wie Sie die Programme miteinander verknüpfen können und so MS Office effektiver und produktiver einsetzen können.

Kursinhalte:
- Bildschirmaufbau in Word, Excel und Outlook
- öffnen und speichern von Dateien
- erfassen und korrigieren von Texten
- markieren, verschieben und löschen von Textteilen
- Rechtschreibhilfe
- formatieren und gestalten von Texten (Absatz-, Zeichen- und Seitenformatierungen)
- Rahmen und Tabulatoren
- Grafiken einbinden
- Erfassung, Formatierung und Gestaltung von Excel-Tabellen
- einfache Formeln in Excel
- Seiteneinrichtung und Druckvorgänge
- Adressverwaltung mit Outlook
- Adressen aus Outlook in Word (Serienbrief) einbinden

Darüber hinausgehende Themen (nicht nur) für den Büroalltag:
- Visitenkarten mit Firmenlogo
- Briefkopf als Vorlage
- Auto-Textblöcke mit verschiedenen Texten
- Berechnungsmaske für ein Fahrtenbuch in Excel

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows

E64510
Office-2010-Kombi
Martin Schuster
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.136



6 Abende: Di 13.10.-Do 29.10.,
jew. Di u. Do 18:30-21:30 Uhr
7-10 TN, 103 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E64511
Office-2013-Kombi
Martin Schuster
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133
6 Abende: Di 10.11.-Do 26.11.,
jew. Di u. Do 18:30-21:30 Uhr
7-10 TN, 103 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Office-2010-Kombi für Fortgeschrittene Der programmübergreifende Einsatz des Office-Paketes im Büroalltag und privat wird weiter optimiert

In diesem Kurs soll die weitere Gestaltung von Text und Tabellen im Vordergrund stehen.

Kursinhalte:
- Textspalten in Word
- Tabellen in Word erstellen und gestalten
- Gliederungen erstellen
- Inhaltsverzeichnisse
- Fuß- und Endnoten
- Umgang mit Textfeldern in Word
- Arbeiten mit Dokument- und Formatvorlagen
- Tabellen in Excel gliedern
- S- und W-Verweis in Excel
- arbeiten mit erweiterten Formeln in Excel
- Serienmail mit Word und Outlook

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows, MS Word und MS Excel

E64512B
Martin Schuster
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131
5 Abende: Mo 30.11.-Mo 14.12.,
jew. Mo u. Mi 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 115 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Fit fürs Büro mit Office 2010

In diesem Kombi-Kurs erweitern und vertiefen Sie in einer überschaubaren Gruppe Ihre Kenntnisse des Office-Paketes.

Kursinhalte:
- Geschäftsbriefe
- Seriendruck
- einbinden von Outlook-Kontakten
- verwenden von Vorlagen
- Kopf- und Fußzeile
- Formeln und Funktionen
- Diagramme erstellen
- Tabellen formatieren
- Diagramme in Word übernehmen
- einfache Präsentation mit PowerPoint
- benutzen von Präsentationsvorlagen
- Tabellen, Grafiken und Diagramme einbinden
- Animationseffekte
- arbeiten mit Masterfolien

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Word

E64513B
Martin Schuster
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131
4 Abende: Mi 13.01.-Mo 25.01.,
jew. Mi u. Mo 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 92 € (keine Erm. außer SR-Pass)

---

8 Word-Kostbarkeiten (Tipps&Tricks zu Word 2013)

MS Word ist wohl das am häufigsten verwendete Textverarbeitungsprogramm, sowohl zu Hause als auch im Büro. Schreiben, formatieren, editieren - alles klappt damit wunderbar. Der Funktionsumfang ist enorm. Und doch gibt es ein paar weniger bekannte Tricks, die das Arbeiten mit dem Programm erleichtern. Solche Tricks werden in diesem Kurs unter Word 2013 vorgestellt und gemeinsam besprochen.
Im Einzelnen betrachtet, mögen solche Tipps vielleicht nicht sonderlich den Eindruck erwecken, als könne man damit seine Effizienz steigern. Aber in Summe und über einen längeren Zeitraum angewandt, schaut die Sache schon anders aus - und das Arbeiten mit Word macht dann auch mehr Spaß.

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Word

E64520
Petra Urmann,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133
1 Abend: Fr 23.10., 18:00-21:00 Uhr
5-10 TN, 23 € (keine Erm. außer SR-Pass)



Wissen und mehr

Praxis: Textverarbeitung (nicht nur) für den Vereinsschriftführer mit Word 2010
-Kurs mit Durchführungsgarantie-
Protokolle erstellt der Schriftführer oft noch per Handschrift, aber der normale Schriftverkehr läuft über den PC. Dieser Kurs soll Sie dabei unterstützen.

Kursinhalte:
- Kopf- und Fußzeilen
- Aufzählungen und Nummerierungen
- Serienbriefe und -mails
- Einladungen mit Grafiken gestalten
- Rechtschreibprüfung
- Mitgliederliste in Excel erstellen

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Word

E64521
Martin Schuster
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131
2 Abende: Mo 26.10. u. Mi 28.10.,
jew. 18:30-21:30 Uhr
1-6 TN, 84 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Tabellen mit MS Excel

Excel 2010 für Einsteiger
In diesem Kurs werden Sie anhand von Übungen und Beispielen ausführlich in den Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm MS Excel 2010 eingeführt. Sie erlernen das Erstellen und Gestalten einfacher Tabellen und erfahren, wie Sie Formeln und Funktionen nutzen können.

Kursinhalte:
- Aufbau des Tabellenkalkulationsprogramms Excel 2010
- arbeiten mit Dateien
- erfassen, formatieren und gestalten von Arbeitsblättern
- Formeln und Funktionen
- Seiteneinrichtung und Druckvorgänge

Dieser Kurs ist zugleich Grundlagen-Kurs für den Europäischen Computer Führerschein (ECDL).

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows

E64530
Petra Urmann,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131
4 Abende: Di 24.11.-Do 03.12.,
jew. Di u. Do 18:30-21:30 Uhr
7-13 TN, 69 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Praxis: Kassenbuch mit Excel (nicht nur) für den Vereinskassier
-Kurs mit Durchführungsgarantie-
Wenn Sie noch kein Programm für Ihre Vereinskasse einsetzen, dann sind Sie hier genau richtig. Bauen Sie in diesem Kurs ein Kassenbuch auf. Erfassen Sie Vereinsfeste in Excel und lassen Ihren Taschenrechner beiseite.

Kursinhalte:
- Kennenlernen der Excel-Oberfläche
- Beispiele zu den Grundrechenarten
- Summen erstellen
- einfache Gestaltung einer Tabelle
- tabellenblattübergreifend arbeiten
- Diagramme erstellen
- Tabellenblätter drucken

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows

E64531
Martin Schuster
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.136
2 Abende: Mo 09.11. u. Mi 11.11.,
jew. 18:30-21:30 Uhr
1-6 TN, 84 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Excel 2010 für Fortgeschrittene
Sie kennen sich grundlegend in Excel aus und wollen nun aber auch knifflige Aufgaben lösen? Sie wollen wissen, welche weiteren Möglichkeiten Excel zur Analyse, Berechnung und Darstellung von Daten bietet? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!
Durch praktische Übungen wird das vorhan-





dene Basiswissen gefestigt und vertieft. An Beispielen werden neue Themen und Arbeitstechniken erarbeitet und eingeübt. Sie werden lernen, Formeln sicherer anzuwenden, mit größeren Datenmengen umzugehen und ansprechend darzustellen.

Kursinhalte:
- anwenden von Formeln und Funktionen
- effektives Arbeiten mit großen Tabellen
- suchen, sortieren und filtern in Tabellen
- bedingte Berechnungen (wenn..., dann..., sonst...)
- arbeiten mit mehreren Tabellen und Arbeitsblättern
- Daten gliedern (Teilsummen, ein- u. ausblenden von Details)
- Diagramme erstellen und formatieren
- u.v.m.

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Excel-Grundkenntnisse

E64532B

Petra Urmann,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131
4 Abende: Di 19.01.-Do 28.01.,
jew. Di u. Do 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 92 € (keine Erm. außer SR-Pass)

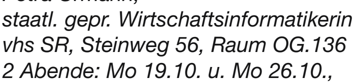
Praxis: Excel 2010 für Fortgeschrittene: Formeln und Funktionen

In diesem Praxis-Kurs erhalten Sie die nötigen Tipps&Tricks für das Erstellen von Formeln zur Tabellenberechnung in Excel: von den Grundlagen bis hin zu komplexen - das Blatt oder die Arbeitsmappe übergreifenden - Formeln. Die Übungsaufgaben orientieren sich an praktischen Problemstellungen, wie sie im Alltag vorkommen.

Kursinhalte:
- relative/absolute Bezüge
- der Funktionsassistent
- die Grundfunktionen Summe(), Mittelwert(), Maximum(), Minimum(), Runden()
- rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Entscheidungen mit der WENN()- Funktion
- Verweise mit SVERWEIS()
- Daten aus mehreren Arbeitsblättern und Arbeitsmappen zusammenführen

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Excel

E64533B



Petra Urmann,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.136
2 Abende: Mo 19.10. u. Mo 26.10.,
jew. 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 46 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Praxis: Excel automatisieren mit VBA

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die bereits viel mit Excel arbeiten und möglichst viele Aufgaben automatisieren möchten.
Alltägliche Excel-Aufgabestellungen, die oft monoton oder zeitaufwendig sind, wiederholen sich sehr häufig. Diese können durch den Einsatz von VBA (Visual Basic für Applikationen) stark vereinfacht und schneller gelöst werden.
Es gibt eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten:
- Listen miteinander vergleichen
- abhängig von bestimmten Bedingungen Zellen füllen, kopieren, formatieren usw.

Es werden keine Funktionen/Formeln, die Excel bereits enthält, besprochen - Sie lernen in diesem Praxis-Kurs Programme zu schreiben, die genau auf Sie zugeschnitten sind.

Inhalte:
- Grundlagen VBA und das Aufzeichnen von Makros
- VBA Editor
- Speichertypen
- Abfragen und Schleifen
- praktische Beispiele

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Excel
Bitte mitbringen: USB-Stick

E64534B



Alexander Maier,
Dipl.-Ing. (FH) Elektrotechnik
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131
4 Abende: Di 10.11.-Do 19.11.,
jew. Do 18:30-21:30 Uhr
4-8 TN, 121 € zzgl. 5 € für Skript
(keine Erm. außer SR-Pass)

Bildung auf Bestellung

IT-Firmenschulungen an der vhs Straubing
vhs SR, Steinweg 56 oder inhouse
Termine nach Vereinbarung



An der vhs Straubing können Sie natürlich auch EDV-Kurse individuell auf Ihre Firma zugeschnitten zum Pauschalpreis buchen, egal ob in den Räumen der vhs oder in Ihrer Firma - eben *„Bildung auf Bestellung“*

Sprechen Sie unsere Fachbereichsleiterin Frau Petra Wild an - gemeinsam finden wir das passende Angebot für Sie!



Präsentationen mit MS PowerPoint

PowerPoint 2013 für Einsteiger
In diesem Kurs werden Sie anhand von Übungen und Beispielen grundlegend in den Umgang mit dem Präsentationsprogramm MS PowerPoint 2013 eingeführt. Im Laufe dieses Kurses lernen die Teilnehmer auch alle Merkmale kennen, die für eine ansprechende Präsentation benötigt werden.

Kursinhalte:
- Einführung in die Benutzeroberfläche (Ribbon) von PowerPoint 2013
- Hilfsmittel zur Texterstellung, -formatierung und -bearbeitung
- Gliederung und Zeichnungen
- Möglichkeiten und Einstellungen
- erstellen von Präsentationen, Folien und Handzetteln
- arbeiten mit PowerPoint-Objekten
- einbinden von Texten und grafischen Elementen auch aus anderen Programmen und dem Internet
- Tabellen, Diagramme, SmartArts, ...
- Animationen und interaktive Präsentationen
- abändern einer vorhandenen Präsentation
- erstellen einer eigenen Präsentation zu einem aktuellen Thema

Dieser Kurs ist zugleich Grundlagen-Kurs für den Europäischen Computer Führerschein (ECDL).

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows

E64540
Alexander Grimm,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133
3 Abende:
Montag, 23.11.2015, 18:30-21:30 Uhr
Mittwoch, 25.11.2015, 18:30-21:30 Uhr
Freitag, 27.11.2015, 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 69 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Internet - Das Netz der Netze

Outlook 2010 für Einsteiger
Im Laufe dieses kompakten Kurses werden Sie in den Umgang mit dem Programm Outlook 2010 aus dem MS-Office-Paket eingeführt. Die wichtigsten Programmfunktionen werden erklärt und können im Selbststudium zu Hause geübt werden.

Kursinhalte:
- Oberfläche von Outlook 2010
- E-Mails versenden und empfangen
- Anlagen versenden
- verwalten von Nachrichten
- Adressenverwaltung (Kontakte)
- Kalender, Aufgaben

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows

E64550
Petra Urmann,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131
1 Abend: Di 08.12., 17:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 29 € (keine Erm. außer SR-Pass)



Outlook 2010 in Verbindung mit Exchange für Fortgeschrittene
-Kurs mit Durchführungsgarantie-
Neben den gängigen Outlook-Funktionen stehen unter Outlook/Exchange noch eine Reihe weiterer Möglichkeiten zum gemeinsamen Arbeiten zur Verfügung. Diese hilfreichen Anwendungen insbesondere im Büro werden in diesem Outlook-Aufbaukurs erklärt und praktisch durchgeführt.

Beispiele:
- Abwesenheitsassistent in Outlook und Outlook Web Access
- Regeln in Outlook erstellen - E-Mails filtern und sortieren
- Freigabe von Ordnern
- Stellvertreter
- Aufgaben planen
- Abstimmungen durchführen
- Besprechungsanfragen senden
- an E-Mails erinnern lassen - Wiedervorlage
- E-Mail erneut senden
- Outlook mit einem PDA, Smartphone etc. synchronisieren

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und MS Outlook

E64551B
Petra Urmann,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131
1 Abend: Do 10.12., 18:30-21:30 Uhr
1-7 TN, 42 € (keine Erm. außer SR-Pass)



Unsere vhs-Durchführungsgarantie für Ihre Planungssicherheit!
Dieser Kurs wird unabhängig von der Teilnehmerzahl durchgeführt, ausgenommen ist gem. AGB ein Ausfall des Kursleiters aus Gründen die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (wie z.B. Krankheit), die eine Kursdurchführung wie ausgeschrieben leider unmöglich machen. Bei drei oder weniger Teilnehmern behalten wir uns vor, die Kursdauer in Absprache mit den Teilnehmern bei gleichbleibendem Entgelt angemessen zu kürzen - dieses intensivere Lernen in der Kleingruppe bedeutet bei geringerem Zeiteinsatz sogar mehr für das gleiche Geld!

Telefon im Netz

Praxis: Skype -
das (Bild-)Telefon der Neuzeit
Kostenloses Telefonieren mit Bild und Ton. Sie haben Bekannte oder Verwandte, die weit weg oder sogar im Ausland leben? Dann ist Skype genau das Richtige! Skype ist eine kostenfrei erhältliche Software. Sie ermöglicht Telefonieren und Chatten via Internet von Computer zu Computer ohne Gebühren.
Im Kurs lernen Sie, die Software zu installieren, einzurichten und auszuprobieren.
Kursinhalte:
- Wie richtet man sich die Software Skype ein?
- Welche Hardware benötigen Sie?
- Wie kann man kostenlos mit Skype telefonieren?

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Windows und eigener Laptop mit Windows 8.1 oder 10
Bitte mitbringen: den eigenen Laptop incl. Netzteil und bereits installiertem und lizensiertem Betriebssystem **Windows 8.1** oder **10** - dazu ggf. extra Zubehör, wie z.B. Maus und/oder USB-Stick

E64610
Petra Urmann,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131
1 Abend: Mi 18.11., 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 23 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Reisen online planen

Praxis: Schöne Reisen online planen
In diesem Kurs lernen Sie das Internet für die Planung und Buchung von Reisen zu nutzen.

Kursinhalte:
- Reiseplanung mit Hilfe von Suchmaschinen und Reiseportalen
- vergleichen von Angeboten
- buchen von Hotels, Bahnfahrten und Flügen
- sicheres Bezahlen im Internet

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und dem Internet

E64620
Petra Urmann,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.136
1 Abend: Do 19.11., 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 23 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Homepage gestalten

Wordpress für Einsteiger
Individuelle und mächtige eigene Webseiten, Blogs oder Onlineshops erstellen
-Kurs mit Durchführungsgarantie-

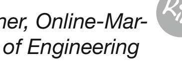
Wordpress ist die am meisten verwendete CMS- und Blog-Software, um Internetseiten zu erstellen. Es beinhaltet zahllose Möglichkeiten eine Webseite, einen Onlineshop oder einen Blog zu erstellen. Modernes Design und Technik sind inklusive und durch die große Gemeinschaft der Wordpress-Nutzer gibt es endlose Möglichkeiten die eigene Seite zu erweitern und anzupassen.
Wenn Sie für sich selbst, Ihr Unternehmen oder Ihren Verein eine einfache aber effektive Webseite erstellen wollen, eignet sich dieser Wordpress-Kurs optimal für einen Einstieg.
Im Kurs wird die Webseite auf dem USB-Stick (bitte mitbringen) installiert. Dadurch kann jeder Teilnehmer auch zu Hause an der Webseite weiterarbeiten.

Kursinhalte:
- Wordpress auf einem Server installieren
- Seiten, Menüs und Beiträge erstellen
- Bilder und Videos in der Mediathek einstellen und bearbeiten
- Design-Themes und Plugins installieren und anpassen
- Grundlagen zu Updates und der Systemsicherheit

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und dem Internet

Bitte mitbringen: USB-Stick (min. 1 GB Speicherkapazität)

E64630B



Bastian Gläser, Webdesigner, Online-Marketing-Manager, Bachelor of Engineering
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.136
2 Abende: Fr 13.11. u. Fr 20.11.,
jew. 17:00-20:00 Uhr
1-6 TN, 84 € (keine Erm. außer SR-Pass)



Unsere vhs-Durchführungsgarantie für Ihre Planungssicherheit!
Dieser Kurs wird unabhängig von der Teilnehmerzahl durchgeführt, ausgenommen ist gem. AGB ein Ausfall des Kursleiters aus Gründen die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (wie z.B. Krankheit), die eine Kursdurchführung wie ausgeschrieben leider unmöglich machen. Bei drei oder weniger Teilnehmern behalten wir uns vor, die Kursdauer in Absprache mit den Teilnehmern bei gleichbleibendem Entgelt angemessen zu kürzen - dieses intensivere Lernen in der Kleingruppe bedeutet bei geringerem Zeiteinsatz sogar mehr für das gleiche Geld!

Wordpress für Fortgeschrittene
Die eigene Webseite, Blog oder Onlineshop individualisieren und absichern.
-Kurs mit Durchführungsgarantie-

Dieser Wordpress Kurs ist für alle, welche entweder den Einsteiger-Kurs besucht haben, oder tiefere Kenntnisse über das CMS erlangen wollen. Im Fokus steht, die eigene Seite weiterzuentwickeln und die Seite sicher und für Suchmaschinen auffindbar machen.
Wenn Sie Ihre bestehende Wordpress-Webseite optimieren und individuell anpassen wollen, dann ist dieser Wordpress-Kurs für Sie richtig.
Im Kurs wird die Webseite auf dem USB-Stick (bitte mitbringen) installiert. Dadurch kann jeder Teilnehmer auch zu Hause an der Webseite weiterarbeiten.

Kursinhalte:
- Benutzerverwaltung
- individuelle Themes und Plugins finden, installieren und anpassen
- verwenden von Widgets und Individualisierung der Seite
- Updates, Systemsicherheit und automatische Backups
- Erfolgsmessung und Besucheranalysen
- Suchmaschinenoptimierung

Vorab können per Mail (info@bartmedien.de) Vorschläge zu wünschenswerten Szenarien eingereicht werden - bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn.

Vorkenntnisse: Besuch des Einsteiger-Kurses oder entsprechende Kenntnisse, sicherer Umgang mit Windows und dem Internet

Bitte mitbringen: USB-Stick (min. 1 GB Speicherkapazität)

E64631B

Bastian Gläser, Webdesigner, Online-Marketing-Manager, Bachelor of Engineering
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.136
2 Abende: Fr 15.01. u. Fr 22.01.,
jew. 17:00-20:00 Uhr
1-6 TN, 84 € (keine Erm. außer SR-Pass)



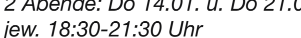
Vortrag: Das Neuland Internet - Mein Auftritt im Internet für Firmen und Vereine
Eine Webseite und eine daraus resultierende Präsenz im Internet ist heute Gang und Gäbe und gehört gewissermaßen zum guten und professionellen Erscheiungsbild. Die Homepage als alleinige Präsenz im Netz ist aber nicht die einzige Möglichkeit, die sich dem eigenen Unternehmen oder Verein bietet. Blogs, Social Media und verschiedene Marketingmöglichkeiten bieten heutzutage jedem eine Vielzahl an kostengünstigen und kostenfreien Möglichkeiten, mit Kunden oder neuen Mitgliedern in Kontakt zu treten. Hier gibt es aber auch viele rechtliche und organisatorische Stolpersteine, die es zu überwinden gibt.
Dieser spezielle, informative Vortrag richtet sich an Geschäftsführer kleiner und mittlerer Unternehmen und an Vorstände von Vereinen. Besprochen werden die Grundeigenschaften einer erfolgreichen Webseite und verschiedene organisatorische Tipps.

Inhalte des Vortrags:
- Warum Internet(seite)?
- Wie organisiere ich mich/Verein/Firma?
- neue Mitglieder akquirieren
- Anmeldung für Vereinsmitgliedschaft
- Aktivitäten/Termine präsentieren
- aktuelle Infos/Neuigkeiten aktuell halten
- Verantwortlichkeiten verteilen (Benutzergruppen/Redaktionssystem)
- Wer ist verantwortlich - rechtlich/organisatorisch?
- Netiquette/Social Guidelines im Verein/Firma - wie vermeide ich Schaden an Firma, Mitarbeiter informieren und Guidelines in der Firma umsetzen
- Gruppen-Admin hat die Verantwortung für die Gruppe - auch rechtlich (z.B. Vereine, Vereinsvorstände)
- Wie bewege ich mich im Internet/Social Media auch rechtskonform?
- rechtssicherer Newsletterversand
- Buttonlösung für Onlineshops (Fernabsatzgesetz) aus Sicht der Verbraucher/Shopbetreiber
- Rechte am Bild
- Persönlichkeitsrechte im Internet
- Urheberrechte (Bilder, Texte, CC-Lizenz, richtiges zitieren, Quellenverweis)
- Impressum/Datenschutzerklärung

E64640B
Bastian Gläser, Webdesigner, Online-Marketing-Manager, Bachelor of Engineering
Stefan Berr, IT-Techniker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.136
1 Abend: Fr 11.12., 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 20 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Online-Marketing für lokale Dienstleister und Unternehmer!
Eine eigene Webseite hat heute jeder. Das Internet ist nicht mehr aus unserem Leben wegzudenken und eröffnet viele neue Bereiche des Handelns und neue Chancen für Unternehmer. Marketing ist ein Prozess, um seine Dienstleistung oder sein Produkt zu bewerben. Der klassische Weg über Zeitung, Radio oder TV funktioniert - ist aber auch sehr kostspielig und kaum messbar.
Im Internet gibt es vielfältige, messbare und kostengünstige Möglichkeiten Marketing zu betreiben.
Das sogenannte Online-Marketing wird immer wichtiger, ist aber nach wie vor nicht sehr bekannt. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, was Online-Marketing heißt und wie Sie es in Ihrem Unternehmen einsetzen können. Die Grundpfeiler des Internet-Marketings werden aufgezeigt, Sie erfahren praktische Tipps mit Umsetzungsbeispielen und wie Sie diese in Ihren Geschäftsablauf einbinden können.

Kursinhalte:
- Ihre eigene Webseite als Kundenmagnet
- Suchmaschinenoptimierung
- Werbung im Internet schalten
- Social Media
- Blogs und aktuelle Infos
- E-Mail und Affiliate Marketing
- Vorteile gegenüber den klassischen Medien
- Anwendungsbeispiele und Praxistipps

E64641B
Bastian Gläser, Webdesigner, Online-Marketing-Manager, Bachelor of Engineering
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.136

2 Abende: Do 14.01. u. Do 21.01.,
jew. 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 46 € (keine Erm. außer SR-Pass)



EDV im praktischen Einsatz im Verein oder in der Firma!
Wie nutze ich moderne EDV und Programme um sie sinnvoll für meine Arbeit im Verein oder in der Firma einzusetzen.
Wir erstellen Einladungen und Infobriefe sowie Mitgliederlisten und fügen diese beiden dann zu Serienbriefen zusammen um effektiv unsere Mitglieder zu informieren. Zur Adress- und Kontaktverwaltung werden wie ein Mailprogramm bemühen.
Weiterführend gibt es praktische Tipps zum rechtskonformen Auftritt im Internet und der Öffentlichkeit und abschließend noch einige Tipps rund um Werbung und Marketing, um Mitglieder oder Kunden zu gewinnen.

Kursinhalte:
- Wie fange ich an?
- Was bringt mir moderne EDV?
- Word/Excel/Outlook - Mitgliederverwaltung, Serienbrief, Anschreiben, Kassenbuch
- Was gibt es für Möglichkeiten meinen Verein/ meine Firma bekannter zu machen?
- wichtige Tools und konkrete Online Marketing Tipps
- Netiquette/Social Guidelines im Verein/der Firma - wie vermeide ich Schaden an Firma, Mitarbeiter informieren und Guidelines in der Firma umsetzen
- rechtssicherer Newsletterversand
- Buttonlösung für Onlineshops (Fernabsatzgesetz) aus Sicht der Verbraucher/Shopbetreiber
- Rechte am Bild
- Persönlichkeitsrechte im Internet
- Urheberrechte (Bilder, Texte, CC-Lizenz, richtiges zitieren, Quellenverweis)
- Impressum/Datenschutzerklärung

E64642B

Stefan Berr, IT-Techniker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.136
2 Abende: Do 28.01. u. Do 04.02.,
jew. 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 46 € (keine Erm. außer SR-Pass)



Video mit Movie Maker

Praxis: Videobearbeitung/Diashows mit Musik - mit dem Windows Movie Maker
Da heute mit den digitalen Kameras auch viele Anwender nicht nur Fotos sondern auch Videos machen, wird an zwei Abenden gezeigt, wie Sie mit dem kostenlosen Microsoft Zusatzprogramm Movie Maker Video-Aufnahmen schneiden und bearbeiten können.
Das Programm bietet einen hohen Bedienkomfort und einfache Überblendungen und Effekte. Damit kann man in wenigen Schritten Filme oder Diashows erstellen und auf CD / DVD brennen. Da die Kameras verschiedene Formate aufnehmen, wird auch der Einsatz eines Formatkonvertierers besprochen.

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows

E64710
Martin Schuster
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131
2 Abende: Mo 19.10. u. Mi 21.10.,
jew. 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 46 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Adobe InDesign

Desktop Publishing (DTP) mit Adobe InDesign CS 5.5 (M2393) (Wochenende)
Adobe InDesign dient zur Erstellung von Layouts für Anzeigen, Zeitungen, Zeitschriften, Broschüren, Kataloge oder Plakate. Texte lassen sich mit typographischen Funktionen, mit Bildern und Farben kombinieren.
Dieser Kurs vermittelt DTP-Neueinsteigern/-innen anhand praktischer Aufgaben (z.B. Gestaltung von Flyern, Briefbögen und Visitenkarten) die Grundtechniken des Programms: Kennenlernen von Arbeitsoberfläche, Werkzeugen und Paletten, Arbeiten mit Texten, Bildern und Grafiken. Trainiert wird der Aufbau von Dokumenten, strukturiertes Arbeiten, typografische Grundbegriffe, Arbeiten mit Absatz-, Zeichen- und verschachtelten Formaten, Objektstilen und der Tabellenfunktion, Vorbereiten der Daten für die Druckerei und der PDF-Export direkt aus InDesign.



Der Kurs ist auch für Umsteiger von QuarkX-Press geeignet, die sich in InDesign einarbeiten möchten.
Die Benutzeroberfläche von Adobe CS3 ist unter Windows und Mac OS X so angeglichen, dass dieser Kurs auch für Teilnehmer geeignet ist, die unter Mac OS arbeiten und sich mit Windows auskennen.

Incl. Lehrbuch InDesign CS5 - Grundlagen, Herdt-Verlag

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows

E64810B
Josef Rosner
Durchführung: vhs Deggendorf, Amannstr. 9-11, 94469 Deggendorf
2 Termine:
Freitag, 13.11.2015, 18:00-21:00 Uhr
Samstag, 14.11.2015, 9:00-16:00 Uhr
6-12 TN, 77 € (keine Ermäßigung) Es gelten die AGB der vhs Deggendorf. Weitere Infos und Anmeldung direkt bei der vhs Deggendorf, www.vhs-deggendorf.de oder Tel. 0991/320150

3D-Druck

3D-Druck - Möglichkeiten & Grenzen - Info-Veranstaltung (Wochenende)

Der 3D-Druck ist neuerdings in aller Munde!
Vom Modell eines komplexen Bauteils oder eines Prototypen bis zum zukünftigen Haus - diese Technik war bislang der Forschung und Industrie vorbehalten. Mittlerweile werden solche Geräte aber auch für den engagierten Privatanwender immer erschwinglicher und damit interessanter - es gibt aber auch etliche Online-Anbieter oder Geschäfte, bei denen man sein Modell in verschiendensten Materialien ausdrucken lassen kann.



Ob ein 3D-Namensschild, ein Spielzeug oder ein Ersatzteil - der 3D-Druck eröffnet ein weites Feld an Möglichkeiten...

Eine kurze Einführung in Präsentationsform und eine Live-Demonstration mit dem 3D-Drucker der vhs Straubing (RF 1000) und diversen 3D-Konstruktionsprogrammen - ein gelungener Mix aus Einführung in den 3D-Druck, Präsentation und der Möglichkeit, sich ggf. selber an einfachen Modellen in Kontruktionsprogrammen zu versuchen.

Voraussetzungen: keine

E64820
Stefan Berr, IT-Techniker
Alexander Grimm,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.136
1 Tag: Sa 14.11., 9:30-11:45 Uhr
5-15 TN, 22 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Praxis: Konstruktion für den 3D-Druck (Wochenende)
Mit freien Programmen zur 3D-druckfähigen STL-Datei

Der 3D-Druck ist neuerdings in aller Munde!
Vom Modell eines komplexen Bauteils oder eines Prototypen bis zum zukünftigen Haus - diese Technik war bislang der Forschung und Industrie vorbehalten. Mittlerweile werden solche Geräte aber auch für den engagierten Privatanwender immer erschwinglicher und damit interessanter - es gibt aber auch etliche Online-Anbieter oder Geschäfte, bei denen man sein Modell in verschiendensten Materialien ausdrucken lassen kann.

Solche plastischen Modelle selber drucken oder drucken lassen - dazu braucht man eine Datei, mit der ein 3D-Drucker umgehen kann...

Darum geht es in diesem Praxis-Workshop! Mit Hilfe kostenloser Software entwickeln wir gemeinsam ein exemplarisches Modell. Wir lernen so den grundlegenden Umgang mit dem 3D-Konstruktionsprogramm kennen und erstellen Schritt für Schritt unser gemeinsames Werkstück -



zum Schluss erhalten wir dann die entsprechende Datei!

Kursinhalte:
- Einführung in das Programm
- grundlegende Bedienung
- schrittweise Entwicklung eines Demomodells
- Export als 3D-druckfähige STL-Datei
- testweiser Druck eines Modells mit dem vhs-eigenen 3D-Drucker
- Raum für eigene Ideen und Entwicklungen

Voraussetzungen: Grundkenntnisse am Computer und sicherer Umgang mit Windows

E64821
Stefan Berr, IT-Techniker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.136
2 Tage: Sa 28.11. u. Sa 05.12.,
jew. 9:30-16:00 Uhr
5-15 TN, 125 € (keine Erm. außer SR-Pass)

CAD

Info-Abend: Dreidimensionales CAD mit Autodesk Inventor 2015 - Grundstufe
Kostenloser und unverbindlicher Info-Abend zum Kurs CAD-Grundlagen mit Autodesk Inventor.

Um Anmeldung wird gebeten.

E64830B KiB
Andreas Henle, Dipl.-Ing. (FH)
Martin Rehmet, Dipl.-Ing. (FH)
Staatl. Berufsschule I, Pestalozzistr. 4,
Raum 250
1 Abend: Di 29.09., 18:00-19:30 Uhr
6-15 TN, kostenlos

CAD-Grundlagen mit Autodesk Inventor 2015 - für Einsteiger
3D-Konstrukteur
Dieser CAD-Kurs richtet sich sowohl an Einsteiger und künftige Anwender von Autodesk Inventor, als auch an Umsteiger von 2D CAD-Systemen auf 3D CAD, vorwiegend aus dem Metallbereich.
Folgende Kursinhalte werden vermittelt:

a) 3D-Modelle erstellen:
- Skizzen erstellen
- Bemaßung, Abhängigkeiten
- Bauteilelemente wie z.B. Extrusion, Rotation, Fasen
- Spiegeln (Skizze und Volumen)
- Bohrungserstellung und Positionierung
- Anwendung von I-Features

b) Zeichnungsableitung:
- Ansichten, Schnitte
- Zeichnungskommentare (Bemaßung, Oberflächen, Toleranzen)
- Schriftfeld
- Positionsnummern, Stückliste

c) Zusammenbau:
- Komponenten einfügen, Normteile einfügen
- Abhängigkeiten

Am 19.01.2016 findet die Prüfung zum Trägerzertifikat „3D-Konstrukteur (vhs) - Grundstufe" statt - die Teilnahme an der kostenpflichtigen Prüfung ist optional. Zugangsvoraussetzung ist eine Anwesenheit von min. 80% im Kurs.

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows - CAD-Kenntnisse sind **nicht** erforderlich

E64831B KiB
Andreas Henle, Dipl.-Ing. (FH)
Staatl. Berufsschule I, Pestalozzistr. 4,
Raum 250
10 Abende: Di 20.10.-Di 12.01.,
jew. Di 17:45-20:45 Uhr
6-12 TN, 315 € zzgl. 20 € für ein Herdt-Skript „Inventor" (keine Erm. außer SR-Pass)





AutoCAD 2015 - Grundkurs (B1360) (Wochenende)

CAD (Computer Aided Design) beinhaltet das Zeichnen und Konstruieren am Computer. Die Zeichnungen werden durch vielerlei Funktionen erstellt (Zeichnen, Ändern, Einfügen, usw.). Die Einsatzgebiete für CAD sind alle Bereiche, in denen durch Zeichnungen oder Schemen Informationen übermittelt werden (Maschinenbau, Elektrotechnik, Bauwesen ...).
Es werden von Grund auf alle gängigen Möglichkeiten der 2-dimensionalen Zeichnungserstellung vorgestellt, die das Zeichnen mit AutoCAD bietet.
Der Kurs richtet sich an alle Neueinsteiger, die komprimiert den Umgang mit AutoCAD erlernen möchten, an alle Umsteiger von älteren AutoCAD-Versionen, die sich mit den Neuerungen von AutoCAD 2015 vertraut machen wollen, sowie an alle, die beabsichtigen, an weiterführenden Berufsausbildungen (Meister, Techniker ...) teilzunehmen.

Inhalte:
- gestalten und bearbeiten von Zeichnungen
- Beschriftung, Vermaßung
- Layertechnik
- Attribute
- anpassen der Benutzeroberfläche (Profile, Werkzeugkästen etc.)
- arbeiten mit Modell und Papierbereich

Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit den vhs'en Deggendorf, Dingolfing und Straubing durchgeführt.

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Windows und Grundlagen des Technischen Zeichnens

E64840B

Thomas Brunner, Dipl. Ing. (FH)
Durchführung: vhs Landau, Fleischgasse 60, 94405 Landau
4 Termine:
Freitag, 22.01.2016, 18:00-21:00 Uhr
Samstag, 23.01.2016, 8:30-13:00 Uhr
Freitag, 29.01.2016, 18:00-21:00 Uhr
Samstag, 30.01.2016, 8:30-13:00 Uhr
4-9 TN, 169 € zzgl. 22,60 € Lernmittel (keine Ermäßigung) - Es gelten die AGB der vhs Landau. Weitere Infos und Anmeldung direkt bei der vhs Landau, www.vhs-landau.de oder Tel. 09951/90180.

AutoCAD 2015 - Aufbaukurs (B1362) (Wochenende)

Es werden erweiterte Möglichkeiten der Zeichnungserstellung im 2-dimensionalen Modellbereich vorgestellt, die sowohl das schnellere und effektivere Zeichnen mit AutoCAD 2015 erlauben, als auch die Anpassungen der Bedieneroberfläche beinhalten.

Kursinhalte:
- Attribute und Stücklisten
- anpassen der Benutzeroberfläche (Profile, Werkzeugkästen etc.)
- externe Referenzen
- Koordinatensysteme und deren Anwendungen
- arbeiten mit Modellen und im Papierbereich

Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit den vhs'en Deggendorf, Dingolfing und Straubing durchgeführt.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse Windows, Grundkenntnisse im technischen Zeichnen, Grundlagen des 2D-Zeichnens auf AutoCAD (siehe Grundkurs)

E64841B

Thomas Brunner, Dipl. Ing. (FH)
Durchführung: vhs Landau, Fleischgasse 60, 94405 Landau
4 Termine:
Freitag, 06.11.2015, 18:00-21:00 Uhr
Samstag, 07.11.2015, 8:30-13:00 Uhr
Freitag, 13.11.2015, 18:00-21:00 Uhr
Samstag, 14.11.2015, 8:30-13:00 Uhr
4-9 TN, 169 € zzgl. 22,60 € Lernmittel (keine Ermäßigung) - Es gelten die AGB der vhs Landau. Weitere Infos und Anmeldung direkt bei der vhs Landau, www.vhs-landau.de oder Tel. 09951/90180.



Fotografie

Deine Kamera, das unbekannte Wesen - Grundkurs Kameratechnik! (Wochenende)
Moderne Digitalkameras bieten dem Nutzer eine Fülle an Einstellungsmöglichkeiten. Durch die vielen Fachbegriffe, Bedienknöpfe und oft unübersichtliche Menüs fühlen sich jedoch viele überfordert. Was liegt näher, als die Vollautomatik-Einstellung der Kamera zu verwenden?!
Was zunächst als DIE Lösung erscheint, entpuppt sich oft als Falle: die Kamera stellt dort scharf, wo sie will - Personen sind auf dem Foto unterbelichtet - Bilder, besonders bei schlechten Lichtverhältnissen, wirken grieselig und unscharf.
Das Tagesseminar geht systematisch an diese Probleme heran. In der Theorie und in Praxisübungen lernen Sie die wichtigsten Kamera-Einstellungen kennen, so dass Sie in kurzer Zeit Ihre Fortschritte beim Fotografieren merken werden! Dabei werden die Begriffe und Grundlagen so erklärt, dass sie wirklich jeder versteht. Gezielt wird auch auf die Kameras der Teilnehmer eingegangen.
Voraussetzungen: Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera (Kompaktkameras bieten in der Regel die im Seminar behandelten Möglichkeiten nicht).

Bitte mitbringen:
- eigene Digitalkamera mit Objektiv(en)
- Speicherkarte
- USB-Stick mit eigenen Bildbeispielen
- geladene(r) Akku(s)
- ggf. Bedienungsanleitung der Kamera
- Verpflegung (Mittagspause im Café-Treff der vhs - Getränke und Süßigkeiten auch am Automaten erhältlich)

E65110
Georg Schraml,
selbständiger Fototrainer und Webdesigner
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.122
1 Tag: Sa 14.11., 9:30-16:30 Uhr
6-12 TN, 79 € zzgl. 5 € Skript (ca. 25 Seiten, farbig bebildert) (keine Erm. außer SR-Pass)



Problemlöser-Seminar für garantiert bessere Fotos (Wochenende)
Fortgeschrittene in der Digitalfotografie
Das Seminar wendet sich an Hobbyfotografen, die bereits Grundkenntnisse in der Bedienung ihrer Kamera besitzen oder den Einsteigerkurs Kameratechnik besucht haben.
Anhand von Fotos der Teilnehmer werden Probleme beim Fotografieren analysiert und ganz konkrete Lösungen für bessere Fotos erarbeitet. Anhand praktischer Übungen werden diese im Seminar umgesetzt, soweit die entsprechende Ausrüstung dies zulässt.
Voraussetzungen: Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera

Bitte mitbringen:
- eigene Digitalkamera mit Objektiv(en)
- Speicherkarte
- USB-Stick mit eigenen Bildbeispielen
- geladene(r) Akku(s)
- ggf. Bedienungsanleitung der Kamera
- Verpflegung (Mittagspause im Café-Treff der vhs - Getränke und Süßigkeiten auch am Automaten erhältlich)

E65111
Georg Schraml,
selbständiger Fototrainer und Webdesigner
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.122
1 Tag: Sa 23.01., 9:30-16:30 Uhr
6-12 TN, 79 € zzgl. 4 € Skript (ca. 15 Seiten, farbig bebildert) (keine Erm. außer SR-Pass)

Charakter-Porträts in freier Natur (Wochenende)
Zielgruppe: Hobbyfotografen mit Lust auf Porträtfotografie
In freier Natur gelingen natürliche und ungezwungene Porträts oft leichter als im Studio. Der Praxis-Workshop vermittelt umfassendes Wissen rund um die Porträtfotografie:
- fotografische Ausrüstung und die richtigen Objektive
- Porträts gestalterisch in Szene setzen mit weichem Hintergrund
- Licht und Schatten, Umgang mit Reflektoren, Blitzen im Freien
- Kommunikation zwischen Fotograf und Model
- Persönlichkeit fotografisch zum Ausdruck bringen



- weiterbearbeiten der Porträts am PC, Software-Empfehlungen

Der Vormittag findet im Freien statt und beginnt mit einer kurzen Einführung in die Porträtfotografie. Im gegenseitigen Fotografieren können die Teilnehmer Erfahrungen sammeln und eigene Ideen kreativ umsetzen.
Am Nachmittag werden die Aufnahmen besprochen (über Beamer) - anschließend wird auf die Möglichkeiten der Weiterbearbeitung am PC eingegangen. Die Teilnehmer erhalten vor dem Seminar schriftliche Empfehlungen zur Ausrüstung.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in den Kameraeinstellungen

Bitte mitbringen:
- eigene Digitalkamera mit Objektiv, das für Porträtfotografie geeignet ist (z.B. 50mm mit Lichtstärke 1.8 oder 1.4, ca. 90mm mit Lichtstärke 2.8 oder auch Zoom bis 200mm)
- Speicherkarte
- USB-Stick für den Austausch der Fotos mit anderen Teilnehmern
- geladene(r) Akku(s)
- ggf. Bedienungsanleitung der Kamera
- externer Blitz (falls vorhanden)
- Verpflegung (Mittagspause im Café-Treff der vhs - Getränke und Süßigkeiten auch am Automaten erhältlich)

E65120 NEU!
Georg Schraml,
selbständiger Fototrainer und Webdesigner
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.122
1 Tag: Sa 10.10., 9:30-16:30 Uhr
6-16 TN, 79 € zzgl. 4,50 € Skript (keine Erm. außer SR-Pass)

Umgang mit digitalen Bildern

Praxis: Digital fotografiert und jetzt?
Eine neue Digitalkamera bekommen oder der Kauf geplant? Hier erhalten Sie einen kleinen Einblick in die Möglichkeiten der digitalen Fotografie und es wird auch kurz auf die Grundeinstellungen von digitalen Kompaktkameras eingegangen.
Im Rahmen dieses Kurses erarbeiten Sie sich an drei Abenden vor allem den weiteren Umgang mit den digitalen Bildern. Diese werden auf den PC übertragen und können dort bei Bedarf noch nachbearbeitet werden - hier erlernen Sie die ersten Schritte.
Wichtig ist dann aber auch eine sinnvolle Archivierung der Bilder auf dem PC - dabei werden auch Möglichkeiten der Speicherung in verschiedenen Formaten besprochen.
Die schönsten Fotos können z. B. auch digital an ein Fotolabor übertragen werden um so ganz normale Papierabzüge zu erstellen.

Kursinhalte:
- Umgang mit einer digitalen Kompaktkamera
- nachbearbeiten mit der freien Software Picasa (z.B. Helligkeit, Kontrast, Farbbalance, „roter-Augen-Effekt")
- Möglichkeiten der Archivierung
- Papierabzüge bzw. Ausdrucke von Fotos
- Fotos bestellen - beispielhaft über CEWE-Fotowelt

Bitte mitbringen: USB-Stick und eigene Kamera

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und dem Internet

E65210
Martin Schuster
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131
3 Abende: Do 01.10.-Do 08.10.,
jew. Do u. Di 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 72 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E65211
Martin Schuster
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131
3 Abende: Mi 27.01.-Mi 03.02.,
jew. Mi u. Mo 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 72 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Fotobuch

Praxis:
Mein erstes selbst erstelltes Fotobuch
Vom digitalen Bild zum CEWE-Fotobuch (Vormittag)
Sie möchten für einen besonderen Anlass (z.B. ein Familienfest), als Geschenk oder einfach als Erinnerung an den letzten Urlaub ein Fotobuch

mit Ihren Fotos und Texten gestalten? Oder sie wollen es auch als Ersatz für das klassische Fotoalbum nutzen?
Das geht ganz einfach online oder eben mit kostenloser Software offline am PC.
In diesem kurzen, aber intensiven und praxisorientierten Kurs erhalten Sie zahlreiche Tipps&Tricks und lernen bespielhaft den Umgang mit der kostenlosen CEWE-FOTOWELT-Software: Wählen Sie das richtige Format, Cover und Papier und stöbern dann in zahlreichen Themen und Designs: Kinder, Classic, Hochzeit, Urlaub. In wenigen Minuten können die Fotos automatisch eingebunden oder individuell verteilt werden und auf Wunsch noch mit Schrift, Farben und Formaten ausgestaltet werden. Dann: hochladen, bestellen und fertig!

Kursinhalte:
- Umgang mit der CEWE-FOTOWELT-Software auf dem PC
- Bilderimport, Texteingabe
- gestalten des Fotobuchs
- Informationen zur Abgabe bzw. Upload ins Internet zum Anbieter - beispielhaft CEWE-Fotowelt

Die Kursteilnehmer erhalten einen Gutschein für ein CEWE-Fotobuch und die CEWE-FOTOWELT-Software auf CD.

Bitte mitbringen: eigene Digitalfotos auf CD/DVD oder USB-Stick

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und dem Internet

E65220
Petra Urmann,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131
2 Vormittage: Mo 30.11. u. Mo 07.12.,
jew. 8:30-11:30 Uhr
5-13 TN, 46 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E65221
Martin Schuster
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.131
2 Abende: Mo 23.11. u. Mi 25.11.,
jew. 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 46 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Digitale Bildbearbeitung

Bildbearbeitung mit GIMP - für Einsteiger
GIMP ist ein kostenloses und für viele Betriebssysteme verfügbares, leistungsfähiges Photo- und Bildbearbeitungsprogramm. GIMP gibt es neben Linux und MacOS aber auch als Windows-Version, mit der im Kurs (Version 2.8.14) gearbeitet wird. GIMP bietet alle Funktionen zur Bildbearbeitung, die man als normaler Anwender braucht! Ob Sie Fotos retuschieren oder Bilder erstellen wollen - auch im Vergleich zu den kommerziellen Programmen Adobe Photoshop oder Paintshop Pro braucht sich GIMP nicht zu verstecken. Es gibt auch Automatik-Funktionen zur Bildkorrektur, die gute Ergebnisse liefern. Zahlreiche Import-Filter erlauben es, Grafiken auch aus anderen Anwendungen zu bearbeiten.

Kursinhalte:
Einführung in GIMP 2.8
- Bitmaptechnik: Bildgröße, Auflösung, Formate
- Auswahltechniken: Markieren
- Werkzeuge: Einführung in die Werkzeuge und Einstellungen

Grafiken bearbeiten
- Farben und Werkzeuge: malen und retuschieren im Bild
- Bilder klonen und reparieren
- Ebenentechniken: Bildbestandteile montieren
- kreative Techniken: Verfremdung, Filter
- Farbe - Füllmuster - Farbpalette

Bilder erstellen
- erstellen von Grafiken speziell zur Gestaltung von Webseiten

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows

Bitte mitbringen: USB-Stick

E65310
Alexander Grimm,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133
2 Abende: Di 06.10. u. Do 08.10., jew. 18:30-21:30 Uhr
5-10 TN, 46 € (keine Erm. außer SR-Pass)



Bildbearbeitung mit GIMP -
für Fortgeschrittene
-Kurs mit Durchführungsgarantie-

Ein kompakter Kurs für alle, die schon praktische Erfahrung mit GIMP, Ebenen und den Filtern (entsprechend dem Kurs GIMP für Einsteiger) haben, dieses freie Bildbearbeitungsprogramm aber effektiver einsetzen möchten und ihre Kenntnisse v.a. in der Ebenen-Technik ausbauen möchten.

Kursinhalte:

- Bild- und Blendmodi
- Farbkanäle
- das Pfad-Werkzeug
- Ebenenmasken
- professionelles Freistellen
- Schriften erstellen
- Panoramabilder erstellen und bearbeiten
- Sepiaeffekte
- Bildmanipulationen (schwarz-weiß, mit Farbe, beißender Apfel, Vampiraugen, Zähne und Haut, Leuchtschweif und Bleistiftbilder)
- RAW-Fotographie
- Fragen und Antworten

Es können per Mail (vhs@it-service-grimm.eu) Vorschläge eingereicht werden, was besprochen werden soll - bitte spätestens vier Tage vor Kursbeginn.

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und entweder Besuch des Kurses „GIMP für Einsteiger“ oder sicheres und selbstständiges Arbeiten mit GIMP samt Ebenen und Werkzeugen

E65311B

Alexander Grimm,
staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.133
2 Abende:
Dienstag, 01.12.2015, 18:00-21:30 Uhr
Donnerstag, 03.12.2015, 18:00-21:30 Uhr
1-7 TN, 98 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Kurse mit Durchführungsgarantie!

Unsere vhs-Durchführungsgarantie für Ihre Planungssicherheit!
Dieser Kurs wird unabhängig von der Teilnehmerzahl durchgeführt, ausgenommen ist gem. AGB ein Ausfall des Kursleiters aus Gründen die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (wie z.B. Krankheit), die eine Kursdurchführung wie ausgeschrieben leider unmöglich machen. Bei drei oder weniger Teilnehmern behalten wir uns vor, die Kursdauer in Absprache mit den Teilnehmern bei gleichbleibendem Entgelt angemessen zu kürzen - dieses intensivere Lernen in der Kleingruppe bedeutet bei geringerem Zeiteinsatz sogar mehr für das gleiche Geld!

Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5 (M2392)

Photoshop ist das beliebteste und weltweit am häufigsten eingesetzte Programm zur Weiterbearbeitung digitaler Fotos. Das gilt genauso für den ambitionierten Amateur wie auch für den Profi. Dieser Kurs soll Ihnen das notwendige Können und Selbstvertrauen zum selbständigen Arbeiten mit dem Programm vermitteln. Dem Benutzer erschließt sich eine Welt unbegrenzter Kreativität verbunden mit fortschrittlichster Technik. Selbst professionelle Nutzer geben gerne zu, nach jahrelanger Praxis noch nicht alle Möglichkeiten zu kennen.
Das Seminar stellt an typischen Beispielen die umfangreichen Auswahlmöglichkeiten vor, behandelt das Ebenenkonzept und die Bildkorrektur und -optimierung. Die Themen werden durch Übungen vertieft, Montagen angelegt und die Möglichkeiten der Bildausgabe behandelt. Trainiert werden auch grundlegende Funktionen und Werkzeuge, um die Bildqualität zu verbessern und um Fotos zu montieren und zu retuschieren. Die Benutzeroberfläche von Adobe CS ist unter Windows und Mac OS X so angeglichen, dass dieser Kurs auch für Teilnehmer geeignet ist, die unter Mac OS arbeiten und sich mit Windows 7 auskennen. Im Seminarpreis enthalten ist ein Übungsbuch.
Erfahrung mit älteren Photoshop-Versionen oder „PhotoShop Elements“ ist vorteilhaft, aber nicht Bedingung.

Incl. Lehrbuch Professionelle Bildbearbeitung mit der Adobe Creative Suite 5, Herdt-Verlag

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows

E65320B

Josef Rosner
Durchführung: vhs Deggendorf, Amannstr. 9-11, 94469 Deggendorf
2 Termine:
Freitag, 09.10.2015, 18:00-21:00 Uhr
Samstag, 10.10.2015, 9:00-16:00 Uhr
6-12 TN, 77 € (keine Ermäßigung) Es gelten die AGB der vhs Deggendorf. Weitere Infos und Anmeldung direkt bei der vhs Deggendorf, www.vhs-deggendorf.de
oder Tel. 0991/320150.



Sprachen
Ich spreche mit der Welt

Unser Service für Sie:
Viele Lehrbücher, die in den vhs-Sprachkursen verwendet werden, können im Servicebüro der vhs eingesehen werden, um den Einstieg ins richtige Kursniveau zu erleichtern.

Sprachen öffnen Grenzen.

Sie reisen beruflich oder privat ins Ausland, aber Sie sprechen die Landessprache nicht? Das können Sie ändern: Mit den qualifizierten Sprachkursen der Bayerischen Volkshochschulen. Wir helfen Ihnen, sich im Ausland besser zurecht zu finden und fremde Menschen und Kulturen besser zu verstehen. Sie lernen, sich in alltäglichen und beruflichen Situationen zu verständigen.

Mit Qualität zum Erfolg.

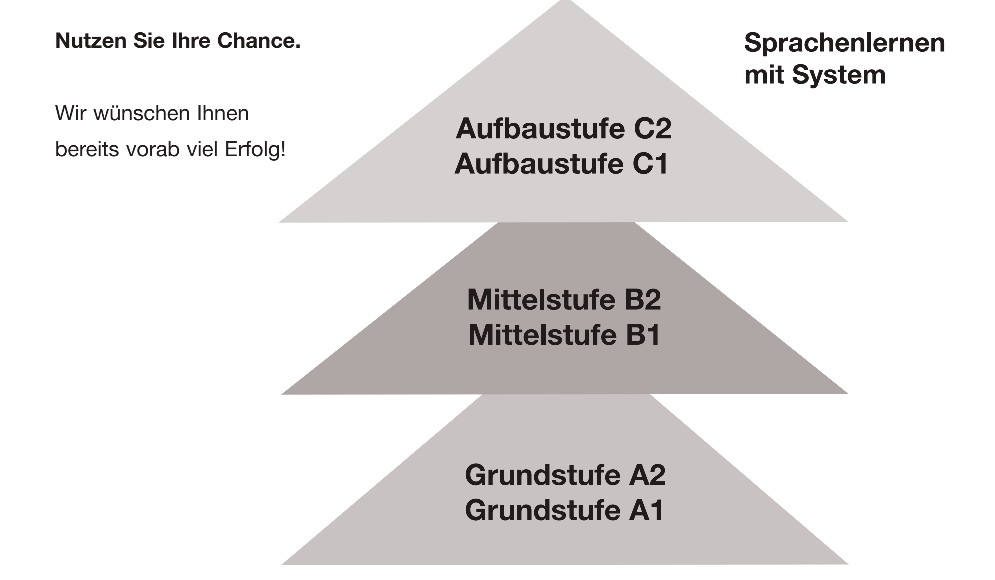
Qualität der Kursinhalte, Kompetenz der KursleiterInnen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte TeilnehmerInnen-Beratung und -Einstufung, moderne Lehrmittel und in der Regel maximal 16 TeilnehmerInnen pro Kurs. Qualität und Kompetenz: Dafür steht Ihre Volkshochschule.

Gehen Sie an den Start.

An den Bayerischen Volkshochschulen können Sie zurzeit 42 Sprachen lernen. Unser Kurs-System gliedert sich in Grundstufe, Mittelstufe und Aufbaustufe. Wir helfen Ihnen bei der Einstufung.

Nutzen Sie Ihre Chance.

Wir wünschen Ihnen bereits vorab viel Erfolg!



Gerne ermöglichen wir Ihnen auch Unterricht in Kleingruppen - sprechen Sie mit uns!

Kursstufen und -inhalte



Was lerne ich?

Unsere Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe. In dieser Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und den sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können. (Je Stufe mindestens 90 Unterrichtsstunden á 45 Minuten)

Grundstufe A1 (Europäischer Referenzrahmen)
Am Ende der Grundstufe A1 können Sie:

Hören:	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen:	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen:	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben:	Formulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

Grundstufe A2 (Europäischer Referenzrahmen)
Am Ende der Grundstufe A2 können Sie:

Hören:	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen:	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen:	kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
Schreiben:	kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Mittelstufe B1 (Europäischer Referenzrahmen)
Am Ende der Mittelstufe B1 können Sie:

Hören:	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen:	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen:	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben:	persönliche Briefe schreiben

Mittelstufe B2 (Europäischer Referenzrahmen)
Am Ende der Mittelstufe B2 können Sie:

Hören:	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen:	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen:	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben:	detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

Aufbaustufe C1 (Europäischer Referenzrahmen)
Am Ende der Aufbaustufe C1 können Sie:

Hören:	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen:	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen:	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben:	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Aufbaustufe C2 (Europäischer Referenzrahmen)
Am Ende der Aufbaustufe C2 können Sie:

Hören:	ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen:	sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen:	jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen
Schreiben:	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Chinesisch

Chinesisch für Fortgeschrittene
10. Semester
Chinesisch ist die meist gesprochene Sprache der Welt und erfreut sich zunehmender internationaler Bedeutung.
Der Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits ca. neun vhs-Semester Chinesisch gelernt haben. Auf diese Vorkenntnisse aufbauend wird spielend anhand von Alltagsdialogen Hochchinesisch (Mandarin) vermittelt - in Wort und auch in Schrift mit Erlernen der entsprechenden Schriftzeichen.
Voraussetzung: Beherrschen einfacher Konversation

E40202
Jin Xu-Scheu, Muttersprachlerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.132
13 Abende: Di 15.09.-Di 15.12.,
jew. Di 18:00-19:30 Uhr
5-12 TN, 130 €
Lehrwerk: Sprachkurs Chinesisch für Einsteiger - Modernes Chinesisch effektiv lernen, Lehrbuch, ab Lektion 8, Compact Verlag

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger ohne Vorkenntnisse (Nachmittag)
Voraussetzung: Beherrschen der lateinischen Schrift

E40401 NEU!
Robert Priebe
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.232
10 Nachmittage: Mi 07.10.-Mi 16.12.,
jew. Mi 14:00-15:30 Uhr
7-12 TN, 72 €
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A1: Teilband 1, Kurs- und Arbeitsbuch mit CD im Paket, ab Lektion 1, Cornelsen Verlag

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (Nachmittag)
Der Kurs ist beispielsweise für Au-pair-Mädchen geeignet. Wenn Sie Vorkenntnisse besitzen, wie z.B. sich vorstellen, die Zahlen bis 100 und Grundbegriffe wie z.B. verschiedene Lebensmittel auf Deutsch kennen, können Sie bei uns weitermachen. Es wird mit freien Materialien gearbeitet.
Voraussetzung: Beherrschen der lateinischen Schrift

E40403


Helga Seeler, Deutschlehrerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.232
10 Nachmittage: Mi 07.10.-Mi 16.12.,
jew. Mi 16:00-17:30 Uhr
7-12 TN, 72 € zzgl. 5 € (für Kopien)

Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe A2 (Wochenende)
Intensivkurse I und II
Der Intensivkurs I ist für Teilnehmer geeignet, die Deutschkenntnisse auf dem Niveau A1 haben und nun weiterlernen wollen. Hier frischen Sie Ihre Grammatikkenntnisse auf und erweitern Ihre mündlichen und schriftlichen Deutschkenntnisse.
Im Anschluss kann der Intensivkurs II besucht werden, in dem die Teilnehmer mit vielen praktischen Übungen zum Sprachniveau A2 hingeführt werden.
Hinweis: Der Kurs ist nicht förderbar und beinhaltet keine Prüfung.

E40404-1 NEU!
Grundstufe A2.1 - Intensivkurs I
Robert Priebe
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.132
8 Nachmittage: Sa 10.10.-Sa 12.12.,
jew. Sa 14:00-17:00 Uhr
6-12 TN, 135 €
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A2 - Gesamtband, Kurs- und Arbeitsbuch mit CD, ab Lektion 1, Cornelsen Verlag

E40404-2 NEU!
Grundstufe A2.2 - Intensivkurs II
Robert Priebe
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.132
8 Nachmittage: Sa 09.01.-Sa 12.03.,
jew. Sa 14:00-17:00 Uhr
6-12 TN, 135 €
Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A2 - Gesamtband, Kurs- und Arbeitsbuch mit CD, ab Lektion 6, Cornelsen Verlag



Wissen und mehr





Deutsch als Fremdsprache
Mittelstufe B2 (Vormittag) Intensivkurse I - IV
Dieser Kurs ist für diejenigen geeignet, die die Prüfung Zertifikat Deutsch B1 oder Deutsch-Test für Zuwanderer auf dem Niveau B1 bestanden haben und nun weiterlernen wollen. Hier frischen Sie Ihre Grammatikkenntnisse auf und erweitern Ihre mündlichen und schriftlichen Deutschkenntnisse. Im Anschluss können die Intensivkurse II bis IV besucht werden, in denen die Teilnehmer mit vielen praktischen Übungen auf die Voraussetzungen für die Prüfungen Goethe Zertifikat B2 und telc Deutsch B2 vorbereitet werden.
Hinweis: Der Kurs ist nicht förderbar und beinhaltet keine Prüfung. Eine Prüfung kann an der vhs Regensburg abgelegt werden.

E40406-1

Mittelstufe B1+ Intensivkurs I (Vormittag)
Robert Priebe
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.233
8 Vormittage: Mo 05.10.-Mi 28.10.,
jew. Mo u. Mi 8:15-12:15 Uhr
6-12 TN, 168 €
Lehrwerk: Berliner Platz 4 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1, und Berliner Platz 4 NEU, Intensivtrainer, Klett-Langenscheidt Verlag

E40406-2

Mittelstufe B2.1 Intensivkurs II (Vormittag)
Robert Priebe
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.233
8 Vormittage: Mo 09.11.-Mi 02.12.,
jew. Mo u. Mi 8:15-12:15 Uhr
6-12 TN, 168 €
Lehrwerk: Berliner Platz 4 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch, ab ca. Lektion 5, und Berliner Platz 4 NEU, Intensivtrainer, Klett-Langenscheidt Verlag

E40406-3

Mittelstufe B2 Intensivkurs III (Vormittag)
Robert Priebe
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.233
8 Vormittage: Mo 07.12.-Mi 20.01.,
jew. Mo u. Mi 8:15-12:15 Uhr
6-12 TN, 168 €
Lehrwerk: Berliner Platz 4 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch, ab ca. Lektion 8, und Berliner Platz 4 NEU, Intensivtrainer, Klett-Langenscheidt Verlag

E40406-4

Mittelstufe B2 Intensivkurs IV (Vormittag)
Robert Priebe
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.233
8 Vormittage: Mo 25.01.-Mi 24.02.,
jew. Mo u. Mi 8:15-12:15 Uhr
6-12 TN, 168 € zzgl. 5 € (für Kopien)
Lehrwerk: Berliner Platz 4 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch, ab ca. Lektion 11, und Berliner Platz 4 NEU, Intensivtrainer, Klett-Langenscheidt Verlag

Integrationskurs

Integrationskurs - Deutsch-Sprachkurs und Orientierungskurs (Vormittag)
Integrationskurs nach den Richtlinien des BAMF
Unser Integrationskurs ist ein Angebot für Interessierte, die über das Erlernen der deutschen Sprache einen Weg in die deutsche Kultur und Gesellschaft finden wollen.
Gerade die Volkshochschule bietet durch ihren öffentlichen Auftrag eine breite Vielfalt an kulturellen Veranstaltungen, in denen eine aktive Integration ermöglicht wird.
Für die Dauer von 660 Unterrichtstunden (300 im Basis-, nochmal 300 im folgenden Aufbau-Sprachkurs und 60 Stunden im Orientierungskurs) werden Sie von Montag bis Freitag von 8:00 bis 12:05 Uhr unterrichtet. In vorgesehenen Kurzferien und an Feiertagen ist schulfrei.
Erfahrene Deutsch-Lehrer betreuen Sie intensiv mit verschiedensten modernen Unterrichtsmethoden unter Einbeziehung zeitgemäßer Medien bei:
- Wortschatz und Grammatik,
- Sprechen und Verstehen,
- Lesen und Schreiben

der deutschen Sprache!
Im Orientierungskurs lernen Sie unsere Rechtsordnung, die Kultur und die Geschichte Deutschlands kennen.
Im großen Unterrichtsraum helfen wir Ihnen, Ihre Deutschkenntnisse zu entwickeln, aufzufrischen und sich auf Prüfungen vorzubereiten.
Finanzierungsmöglichkeiten durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF), Ausländeramt, Jobcenter oder privat.

E40410
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.137
132 Tage: Beginn wird noch bekannt gegeben
15-20 TN

Einbürgerungstest

Einbürgerungstest
Am 1. September 2008 startete der neue Einbürgerungstest. Dieser Test wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen durchgeführt.

Persönliche Anmeldungen zum Test nimmt die vhs ab sofort gegen Barzahlung von 25 € gerne entgegen.

Wer muss den Einbürgerungstest ablegen?
Wer die deutsche Staatsangehörigkeit beantragt, muss ab dem 01.09.2008 unter anderem staatsbürgerliche Kenntnisse nachweisen. Ausnahme: Personen, die einen deutschen Schulabschluss erworben haben, müssen den Test nicht ablegen. Vom Test befreit sind auch Einbürgerungsbewerber, die die geforderten Kenntnisse wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung oder altersbedingt nicht erfüllen können. Nähere Auskünfte dazu erteilen die örtlichen Einbürgerungsbehörden.

Wie sieht der Test aus?
Bei der Prüfung erhält jeder Teilnehmer einen Bogen mit insgesamt 33 Testfragen, die in 60 Minuten zu beantworten sind. Zu jeder Frage werden vier Antwortmöglichkeiten angeboten, von denen die richtige anzukreuzen ist. Bei mindestens 17 richtigen Antworten ist der Einbürgerungstest bestanden. 30 Fragen beziehen sich auf die Themenbereiche „Leben in der Demokratie“, „Geschichte und Verantwortung“ sowie „Mensch und Gesellschaft“. Drei Testfragen werden zu dem Bundesland gestellt, in welchem der Teilnehmer mit Erstwohnsitz gemeldet ist. Einen Überblick über alle für den Test relevanten Themen bieten der Gesamtkatalog der Einbürgerungstestfragen sowie das verbindliche Rahmencurriculum für den Einbürgerungskurs.

E40415
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.137
1 Abend: Mi 02.12., 17:15-18:30 Uhr
(Anmeldeschluss: 05.11.2015)
1-25 TN, 25 € Kosten für Prüfung

Einstufungstests

Um sich für den richtigen Kurs zu entscheiden, empfiehlt es sich vorab einen Einstufungstest zu machen. Auf unserer Homepage www.vhs-straubing.de finden Sie unter „Infos & Service“ einige Links zu verschiedenen kostenlosen Online-Einstufungstests.
Wenn Sie zuhause einen Einstufungstest gemacht haben, finden wir gerne gemeinsam den für Sie passenden Kurs - rufen Sie uns an!

Englisch für den Urlaub

Englisch für Reise und Urlaub
für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Englischkurs ist für alle diejenigen gedacht, die nicht jahrelang mehrere Kurse besuchen können oder wollen, um die englische Sprache zu erlernen. Der Kurs beginnt mit der englischen Sprache ganz von vorne und ist somit für absolute Anfänger geeignet. Aber auch für Teilnehmer, die frühere Kenntnisse wieder auffrischen und speziell für typische Urlaubssituationen ausbauen wollen, ist dieser Englischkurs bestens geeignet.
In nur einem einzigen Kurs erlernen und trainieren Sie den notwendigen Wortschatz sowie die wichtigsten Redewendungen und Modellsätze für Reisen ins Ausland. Nach Ende des Kurses können Sie sich dann im Ausland in den typischen Alltagssituationen sehr gut verständigen. Mit Englisch kommen Sie in nahezu allen Ländern gut durch - auch dann, wenn es nicht die dortige Muttersprache ist. Insgesamt sprechen immerhin 1,8 Milliarden Menschen Englisch!
Im Unterricht werden folgende gängige Situationen durchgespielt (Beispiele):
- Begrüßung, Verabschiedung und Wünsche
- Bus, Taxi, Bahn und U-Bahn benutzen
- nach dem Weg und nach Verkehrsmitteln fragen





- Zimmersuche und Gespräche im Hotel
- Beschwerden vorbringen
- in der Bank und auf der Post
- in der Apotheke und beim Arzt
- im Restaurant und Pub Essen und Trinken bestellen
- Speisen und Getränke
- in Geschäften und auf dem Markt einkaufen

E40601 NEU!

Rudi Bauer, Fachlehrer,
Dozent für Englisch
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.135
15 Abende: Mo 05.10.-Mo 15.02.,
jew. Mo 18:30-20:00 Uhr
7-14 TN, 108 €
Lehrwerk: Hooray for Holidays! Englisch für den Urlaub, ab Lektion 1, Hueber Verlag

Englisch - Grundstufe

Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

E40603 NEU!

Andreas Staisch,
Übersetzer und Dolmetscher
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.132
15 Abende: Mi 30.09.-Mi 03.02.,
jew. Mi 18:00-19:30 Uhr
7-12 TN, 108 €
Lehrwerk: Network Now A1 Starter, ab Unit 1, Klett-Langenscheidt Verlag

Englisch Grundstufe A1
2. Semester

E40607

Rudi Bauer, Fachlehrer, Dozent für Englisch
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.135
15 Abende: Mi 07.10.-Mi 17.02.,
jew. Mi 18:30-20:00 Uhr
7-14 TN, 108 €
Lehrwerk: Network Now A1 Starter, ab Unit 3, Klett-Langenscheidt Verlag

Englisch Grundstufe A1
5. Semester

E40609

Tamara Moore, near native speaker, Erzieherin, Helen Doron Early English Teacher
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.134
15 Abende: Mo 21.09.-Mo 25.01.,
jew. Mo 20:00-21:30 Uhr
10-14 TN, 75 €
Lehrwerk: Network Now A1, ab Unit 3, Klett-Langenscheidt Verlag

Englisch Grundstufe A1
7. Semester

E40610

Tamara Moore, near native speaker, Erzieherin, Helen Doron Early English Teacher
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.134
15 Abende: Di 22.09.-Di 26.01.,
jew. Di 19:00-20:30 Uhr
10-14 TN, 75 €
Lehrwerk: Network Now A1, ab Unit 5/Step 3, Klett-Langenscheidt Verlag

Englisch Grundstufe A2 (Vormittag)
8. Semester

E40611

Sanja Späth, Übersetzerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.134
15 Vormittage: Di 22.09.-Di 26.01.,
jew. Di 10:00-11:30 Uhr
7-11 TN, 108 €
Lehrwerk: English Network 2 (New Edition), ab Unit 2, Klett-Langenscheidt Verlag

Englisch Grundstufe A2 (Vormittag)
10. Semester

E40612

Sanja Späth, Übersetzerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.134
15 Vormittage: Mi 23.09.-Mi 27.01.,
jew. Mi 8:30-10:00 Uhr
9-11 TN, 84 €
Lehrwerk: English Network 2 (New Edition), ab Unit 3, Klett-Langenscheidt Verlag

Englisch Grundstufe A2
13. Semester

E40613

Tamara Moore, near native speaker, Erzieherin, Helen Doron Early English Teacher
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.134
15 Abende: Mo 21.09.-Mo 25.01.,
jew. Mo 18:30-20:00 Uhr
12-14 TN, 63 €
Lehrwerk: English Network 3 (New Edition), ab Unit 3, Klett-Langenscheidt Verlag

Englisch - Mittelstufe

Englisch Mittelstufe B2 (Vormittag)
Good morning!
Ohne Stress, aber mit viel Freude am Sprechen der englischen Sprache polieren wir unsere (eingerosteten?) Englischkenntnisse wieder auf. Das aktuelle Zeitgeschehen, spielerische Grammatikübungen sowie die Interessen der Teilnehmer sind die Grundlage dieses Kurses.

E40614
Claudia Heininger, M. A. Englische Philologie
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.134
15 Vormittage: Do 17.09.-Do 21.01.,
jew. Do 9:00-10:30 Uhr
8-10 TN, 94 €
Lehrwerk: KEY B2 - Teilband 1, ab Unit 5, Cornelsen Verlag

Englisch - Refresher

English Refresher Course - Grundstufe A2 (Vormittag)
Sie haben früher mal Englisch gelernt, z.B. in der Schule, an der vhs oder wo auch immer und möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Herzlich willkommen!
Mit dem Buch English Network Refresher A2 steigen wir ganz sachte beim Niveau A1+ ein und arbeiten uns im Verlauf des Kurses zum Niveau A2 vor.

E40615
Andreas Staisch, Übersetzer und Dolmetscher
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.232
15 Vormittage: Mi 16.09.-Mi 20.01.,
jew. Mi 10:00-11:30 Uhr
7-12 TN, 108 €
Lehrwerk: English Network Refresher A2, ca. ab Unit 4, Klett-Langenscheidt Verlag

English Refresher Course - Mittelstufe B1 (Vormittag)

E40616
Sanja Späth, Übersetzerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.134
15 Vormittage: Di 22.09.-Di 26.01.,
jew. Di 8:30-10:00 Uhr
10-12 TN, 75 €
Lehrwerk: English Network Refresher B1, ab Unit 7, Klett-Langenscheidt Verlag

English Refresher Course - Mittelstufe B2 (Vormittag)
Voraussetzung: gute Grundkenntnisse entsprechend mittlerem Bildungsabschluss
In diesem Refresher-Kurs wird mit freien Materialien gearbeitet, aktuelle Themen werden bevorzugt.

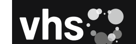
E40617
Sanja Späth, Übersetzerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.134
15 Vormittage: Mi 23.09.-Mi 27.01.,
jew. Mi 10:00-11:30 Uhr
8-10 TN, 94 € zzgl. 5 € (für Kopien)

Englisch - Lektüre

Englisch Lektüre
Englisch lernen durch Lesen
Anhand einer Lektüre soll das Lese- und Hörverständnis geschult (Lektüretext auch auf CD) und der Wortschatz kontinuierlich erweitert werden. Auch das Übersetzen der englischen Texte wird eingehend geübt. Durch Konversationsübungen zum Inhalt wird die Sprechfertigkeit verbessert. Die im Unterricht verwendeten Lektüren sind sprachlich vereinfachte Versionen von sehr bekannten Klassikern der englischsprachigen Weltliteratur.

E40619
Mittelstufe B1 (Nachmittag)
Rudi Bauer, Fachlehrer, Dozent für Englisch
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.135
15 Nachmittage: Mi 07.10.-Mi 17.02.,
jew. Mi 16:00-17:30 Uhr
12-14 TN, 63 €

E40620
Mittelstufe B2 (Vormittag)
Rudi Bauer, Fachlehrer, Dozent für Englisch
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.135
15 Vormittage: Mo 05.10.-Mo 15.02.,
jew. Mo 9:00-10:30 Uhr
4-8 TN, 187,50 €




Wissen und mehr







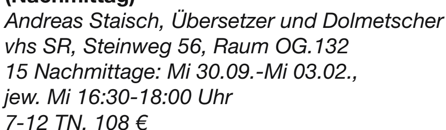
„Bildung auf Bestellung“

Firmenschulungen an unserer vhs
Bei der vhs Straubing können Sie Sprachunterricht individuell auf Ihre Firma zugeschnitten zum Pauschalpreis buchen, egal ob in den Räumen der vhs oder in Ihrer Firma - eben *„Bildung auf Bestellung“...*
Sprechen Sie unsere Fachbereichsleiterin Petra Wild an - wir finden gemeinsam das passende Angebot für Sie!

Englisch - Konversation

English - easy conversation
Im Gespräch über aktuelle Texte und Themen wird lebendiges Englisch vermittelt.
Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

E40624
English - easy conversation (Vormittag)
Andreas Staisch, Übersetzer und Dolmetscher
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.232
8 Vormittage: Mi 16.09.-Mi 11.11.,
jew. Mi 8:30-10:00 Uhr
5-11 TN, 80 €



E40625 NEU!
English - easy conversation (Nachmittag)
Andreas Staisch, Übersetzer und Dolmetscher
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.132
15 Nachmittage: Mi 30.09.-Mi 03.02.,
jew. Mi 16:30-18:00 Uhr
7-12 TN, 108 €

English Conversation
Niveau B1
Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer mit mehreren Jahren Englischunterricht, die mehr Sicherheit im Sprechen erlangen wollen.

E40627
Tamara Moore, near native speaker, Erzieherin, Helen Doron Early English Teacher
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.134
15 Abende: Di 22.09.-Di 26.01.,
jew. Di 17:30-19:00 Uhr
10-13 TN, 75 €
Lehrwerk: English Network Plus (New Edition), ab Unit 2, Klett-Langenscheidt Verlag

English Conversation
Englisch lernen in entspannter Atmosphäre mit netten Menschen. Wir sprechen und lesen über Alltagsthemen, Reisen, Kunst, Freizeit etc.

E40628
Gertraud Gleich, Dipl. Fremdsprachenkorrespondentin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.132
15 Abende: Mo 21.09.-Mo 25.01.,
jew. Mo 18:45-20:15 Uhr
8-10 TN, 94 €

Keep talking - with a native speaker
With the help of interesting articles, stories and word-games you can better your knowledge of the English language and gain confidence in using what you have learned in former courses.

E40629
Keep talking - with a native speaker
Jennifer Trew, Muttersprachlerin (Kanada)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.235
15 Abende: Mi 23.09.-Mi 27.01.,
jew. Mi 17:00-18:30 Uhr
8-11 TN, 94 €

E40630
Keep talking - with a native speaker
Jennifer Trew, Muttersprachlerin (Kanada)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.235
15 Abende: Mi 23.09.-Mi 27.01.,
jew. Mi 18:30-20:00 Uhr
9-10 TN, 84 €

E40631
Keep talking - with a native speaker (Vormittag)
Jennifer Trew, Muttersprachlerin (Kanada)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.235
15 Vormittage: Mi 23.09.-Mi 27.01.,
jew. Mi 8:45-10:15 Uhr
7-10 TN, 108 €

Chit-Chat English Conversation
Practise your spoken English in our class!

E40633
Sybille Hilgeland
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.235
15 Abende: Do 17.09.-Do 21.01.,
jew. Do 18:30-20:00 Uhr
6-9 TN, 125 €

Englisch im Beruf

Englisch im Beruf
Niveau B1
Im Mittelpunkt des Kurses steht das praxisnahe Training beruflicher Kommunikationssituationen. Dabei wird auf Vorschläge und spezielle Bedürfnisse der Kursteilnehmer nach Möglichkeit gerne eingegangen.
Voraussetzung: gute Grundkenntnisse der englischen Sprache



E40634B
Claudia Heininger,
M. A. Englische Philologie
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.231
10 Abende: Mi 16.09.-Mi 25.11.,
jew. Mi 19:15-20:45 Uhr
5-10 TN, 100 €
Lehrwerk: Das Lehrwerk wird erst zu Kursbeginn in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Englisch für aktive 50+

Englisch für aktive 50+
Anfänger ohne Vorkenntnisse (Vormittag)
Dieser Kurs ist sowohl für absolute Anfänger ohne irgendwelche Vorkenntnisse in der englischen Sprache gedacht als auch für Interessenten, die eingerostete Kenntnisse wieder auffrischen möchten.
Der Kurs ist ausgeschrieben für aktive 50+, jedoch sind auch Interessierte in jüngeren Jahren willkommen, für die der Mittwochvormittag zum Besuch eines Englisch-Kurses zeitlich günstig ist.
Die Teilnehmer lernen Englisch durch Sprechen und durch einfache Zeichnungen. Diese neue Methode wurde eigens für diejenigen entwickelt, denen die komplizierten Regeln der Sprachlehre nicht zusagen.
Wollen Sie Ihr Gedächtnis stärken? Wollen Sie geistig am Ball bleiben? Wollen Sie mit den Kindern bzw. Enkelkindern Englisch sprechen? Wollen Sie neue Menschen kennen lernen? Dann schließen Sie sich diesem Kurs an!
Bald werden Sie in der Lage sein, viel über sich selbst, über Ihre Familie und über Ihre Heimat zu erzählen - auf Englisch!

E40635S
NEU!
Rudi Bauer, Fachlehrer,
Dozent für Englisch
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.135
15 Vormittage: Mi 07.10.-Mi 17.02.,
jew. Mi 10:30-12:00 Uhr
7-14 TN, 108 €
Lehrwerk: Blooming Late, ab Lektion 1 (zu Unterrichtsbeginn beim Kursleiter erhältlich)

Englisch für aktive 50+
Grundstufe A1 (Nachmittag)
2. Semester

E40636S
Rudi Bauer, Fachlehrer,
Dozent für Englisch
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.135
15 Nachmittage: Di 06.10.-Di 16.02.,
jew. Di 16:00-17:30 Uhr
7-14 TN, 108 €
Lehrwerk: Blooming Late, ab Lektion 16 (zu Unterrichtsbeginn beim Kursleiter erhältlich)

Englisch für aktive 50+
Grundstufe A2 (Vormittag)
3. Semester

E40637S
Rudi Bauer, Fachlehrer,
Dozent für Englisch
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.135
10 Vormittage: Di 06.10.-Di 15.12.,
jew. Di 10:30-12:00 Uhr
3-7 TN, 167 €
Lehrwerk: Blooming Well, ab Lektion 29 (zu Unterrichtsbeginn beim Kursleiter erhältlich)

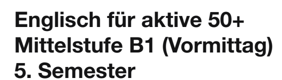
Englisch für aktive 50+
Grundstufe A2 (Nachmittag)
4. Semester

E40638S
Rudi Bauer, Fachlehrer,
Dozent für Englisch
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.135
15 Nachmittage: Mi 07.10.-Mi 17.02.,
jew. Mi 14:30-16:00 Uhr
7-14 TN, 108 €
Lehrwerk: Blooming Well, ab Lektion 44 (zu Unterrichtsbeginn beim Kursleiter erhältlich)




Wissen und mehr





Englisch für aktive 50+
Mittelstufe B1 (Vormittag)
5. Semester

E40639S

Rudi Bauer, Fachlehrer,
Dozent für Englisch
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.135
15 Vormittage: Mi 07.10.-Mi 17.02.,
jew. Mi 9:00-10:30 Uhr
6-12 TN, 125 €
Lehrwerk: Blooming Now, ab Lektion 1 (zu Unterrichtsbeginn beim Kursleiter erhältlich)

Englisch für aktive 50+
Mittelstufe B1 (Vormittag)
8. Semester

E40640S

Rudi Bauer, Fachlehrer,
Dozent für Englisch
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.135
15 Vormittage: Mo 05.10.-Mo 15.02., jew. Mo 10:30-12:00 Uhr
9-12 TN, 84 €
Lehrwerk: Blooming Over, ab Lektion 16 (zu Unterrichtsbeginn beim Kursleiter erhältlich)

Englisch Konversation für aktive 50+ (Nachmittag) Niveau A2 bis B1

Dieser Konversationskurs richtet sich an Teilnehmer, die zum Beispiel das Lehrwerk „Blooming Well“ durchgearbeitet haben oder gleichwertige Kenntnisse auf dem Niveau A2 besitzen. Der Kurs ist ausgeschrieben für aktive 50+, jedoch sind auch Interessierte in jüngeren Jahren willkommen, für die der Dienstagnachmittag zum Besuch eines Englisch-Kurses zeitlich günstig ist.

Im Kurs trainieren Sie thematisch geordnet die gebräuchlichen Ausdrücke und Redewendungen für eine reibungslose Konversation auf Englisch. Es werden dabei die vielfältigsten Alltagssituationen durchgespielt.

Themen sind zum Beispiel:

- Gefühle und Stimmungen
- korrekte Umgangsformen
- Gesundheit
- Essen und Trinken
- Einkaufen
- Übernachten und Wohnen
- von seinen Hobbys erzählen
- über Musik und Sport reden
- im Restaurant und im Pub
- unterwegs mit Zug und Bus

E40642S



Rudi Bauer, Fachlehrer,
Dozent für Englisch
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.135
15 Nachmittage: Di 06.10.-Di 16.02.,
jew. Di 14:30-16:00 Uhr
7-10 TN, 108 €

Französisch

Französisch Grundstufe A2
7. Semester

E40803

Ellen Limmer, Übersetzerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.132
10 Abende: Do 17.09.-Do 26.11.,
jew. Do 19:00-20:30 Uhr
4-10 TN, 125 €
Lehrwerk: Perspectives Neue Ausgabe A2, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 6, Cornelsen Verlag

Französisch Mittelstufe B1
23. Semester

E40805

Ellen Limmer, Übersetzerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.132
15 Abende: Do 17.09.-Do 21.01.,
jew. Do 17:30-19:00 Uhr
8-10 TN, 94 €
Lehrwerk: Perspectives Neue Ausgabe B1, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 9, Cornelsen Verlag

Französisch Konversation 1 (Vormittag)

Die Schwerpunkte dieses Kurses liegen auf der Verbesserung der Sprechfertigkeit, des Lese- und Hörverstehens bzw. der Erweiterung des Wortschatzes. Außerdem werden grammatikalische Probleme wiederholt und geübt. Dabei kommen aktuelle Texte zum Einsatz über verschiedene Regionen Frankreichs mit ihrer Geschichte, Kultur und Politik.

E40806

Maria Neis
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.231
15 Vormittage: Do 24.09.-Do 28.01.,

jew. Do 9:00-10:30 Uhr
10-12 TN, 75 € zzgl. 5 € (für Kopien)

Französisch Konversation 2 (Vormittag)
14-tägig
Ce cours s'adresse à des auditeurs ayant des connaissances suffisantes en francais et disposés à prendre part au cours d'une manière active. Textes expliqués et commentés et des articles de journaux avec élargissement du vocabulaire nous offrent bon nombre de sujets de discussion et de travail.

E40807
Maria Neis
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.231
8 Vormittage: Mi 23.09.-Mi 27.01.,
jew. Mi 10:00-11:30 Uhr
8-11 TN, 51 € zzgl. 2,50 € (für Kopien)

Einstufungstests

Um sich für den richtigen Kurs zu entscheiden, empfiehlt es sich vorab einen Einstufungstest zu machen. Auf unserer Homepage www.vhs-straubing.de finden Sie unter „Infos & Service" einige Links zu verschiedenen kostenlosen Online-Einstufungstests. Wenn Sie zuhause einen Einstufungstest gemacht haben, finden wir gerne gemeinsam den für Sie passenden Kurs - rufen Sie uns an!

Italienisch für den Urlaub

Italienisch für den Urlaub
für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Sie sind Sprachanfänger und spielen mit dem Gedanken, Italienisch für den Urlaub zu lernen? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Der Kurs bietet Ihnen einen schnellen und einfachen Einstieg in die italienische Sprache und Alltagskultur. Mit den 20 Lektionen des Buches erhalten Sie in ca. zwei vhs-Semestern eine gute Grundlage, um in Italien sprachlich klarzukommen.
Der Kurs ist geeignet für Anfänger, die sich vor allzuviel Grammatik scheuen, sich aber für eine Reise die grundlegenden Sprachstrukturen und einen Grundwortschatz zulegen möchten (ca. 500 Wörter in zwei vhs-Semestern), um sich in den wichtigsten Reisesituationen verständigen zu können. Darüber hinaus werden Insiderinformationen zu Land, Leuten und Alltagsleben vermittelt.

E40901


Heike Anselmann, Dipl.-Ökotrophologin Univ., 18 Jahre Italienaufenthalt
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.135
15 Abende: Do 01.10.-Do 04.02.,
jew. Do 19:45-21:15 Uhr
7-14 TN, 108 €
Lehrwerk: Italienisch ganz leicht - Urlaubskurs - Limitierte Sonderausgabe, ab Lektion 1, Hueber Verlag

---

Italienisch - Grundstufe A1

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (Vormittag)

E40902 NEU!
Heike Anselmann, Dipl.-Ökotrophologin Univ., 18 Jahre Italienaufenthalt
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.233
15 Vormittage: Di 29.09.-Di 02.02.,
jew. Di 10:00-11:30 Uhr
7-12 TN, 108 €
Lehrwerk: Con piacere A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1, Klett Verlag

---

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (Nachmittag)

E40903 NEU!
Camilla Galeffi, Muttersprachlerin Italienisch, Master Science (MSc)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.233
12 Nachmittage: Mo 21.09.-Mo 14.12.,
jew. Mo 15:30-17:00 Uhr
7-14 TN, 97 €
Lehrwerk: Con piacere A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1, Klett Verlag

---

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

E40904


Heike Anselmann, Dipl.-Ökotrophologin Univ., 18 Jahre Italienaufenthalt
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.233
15 Abende: Di 29.09.-Di 02.02.,
jew. Di 18:00-19:30 Uhr
7-14 TN, 108 €



Lehrwerk: Con piacere A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1, Klett Verlag

Italienisch Intensivkurs zum Durchstarten oder Auffrischen für lerngewohnte Anfänger

Dieser Kurs ist geeignet für lerngewohnte Anfänger und Studenten, sowie für Lernende, die ihre Kenntnisse schnell wieder aktivieren wollen. Der Kurs führt zügig zum Ziel und beflügelt schnelle Lerner: In zwei bis drei Semestern kann das Niveau A2 erreicht werden.

E40905 NEU!

Heike Anselmann, Dipl.-Ökotrophologin Univ., 18 Jahre Italienaufenthalt
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.135
15 Abende: Do 01.10.-Do 04.02., jew. Do 18:00-19:30 Uhr
7-14 TN, 108 €
Lehrwerk: Azzurro A1-A2, Kurs- und Übungsbuch, ab Lektion 1, Klett Verlag

Italienisch Grundstufe A1
2. Semester

E40906

Heike Anselmann, Dipl.-Ökotrophologin Univ., 18 Jahre Italienaufenthalt
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.233
15 Abende: Di 29.09.-Di 02.02., jew. Di 19:45-21:15 Uhr
7-12 TN, 108 €
Lehrwerk: Con piacere A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Ende Lektion 3 - Intermezzo 1, Klett Verlag

Italienisch Grundstufe A1 (Vormittag)
3. Semester

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Zusätzlich zum Lehrwerk wiederholen wir regelmäßig Grammatik und Vokabeln, üben mit italienischen Texten sowie leichter Konversation.

E40907

Ilona Spielbauer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.132
15 Vormittage: Di 22.09.-Di 26.01., jew. Di 8:30-10:00 Uhr
6-10 TN, 125 €
Lehrwerk: Con piacere A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 3/4, Klett Verlag

Italienisch Grundstufe A1 (Vormittag)
6. Semester

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen sowie Quereinsteiger, die ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Zusätzlich zum Lehrwerk wiederholen wir regelmäßig Grammatik und Vokabeln, üben mit italienischen Texten sowie leichter Konversation.

E40908

Ilona Spielbauer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.132
15 Vormittage: Mi 23.09.-Mi 27.01., jew. Mi 10:00-11:30 Uhr
5-9 TN, 150 €
Lehrwerk: Con piacere A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Mitte Lektion 5, Klett Verlag

Italienisch Grundstufe A1
6. Semester

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Zusätzlich zum Lehrwerk wiederholen wir regelmäßig Grammatik und Vokabeln, üben mit italienischen Texten sowie leichter Konversation.

E40909

Ilona Spielbauer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.134
15 Abende: Do 24.09.-Do 28.01., jew. Do 18:00-19:30 Uhr
10-14 TN, 75 €
Lehrwerk: Con piacere A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 8, Klett Verlag

Italienisch Grundstufe A1 (Nachmittag)
4. Semester

E40910

Camilla Galeffi, Muttersprachlerin Italienisch, Master Science (MSc)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.233
12 Nachmittage: Mi 23.09.-Mi 16.12., jew. Mi 16:00-17:30 Uhr
6-11 TN, 113 €
Lehrwerk: Con piacere A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 8/9, Klett Verlag



Italienisch - Grundstufe A2

Italienisch Grundstufe A2
11. Semester

E40913
Camilla Galeffi, Muttersprachlerin Italienisch, Master Science (MSc)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.233
12 Abende: Mi 23.09.-Mi 16.12., jew. Mi 17:30-19:00 Uhr
11-14 TN, 62 €
Lehrwerk: nach Vereinbarung

Italienisch Grundstufe A2 und leichte Konversation - 12. Semester

E40914
Camilla Galeffi, Muttersprachlerin Italienisch, Master Science (MSc)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.233
12 Abende: Mo 21.09.-Mo 14.12., jew. Mo 20:00-21:30 Uhr
5-11 TN, 135 €
Lehrwerk: nach Vereinbarung

Italienisch Grundstufe A2 (Vormittag)
21. Semester
Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer sowie Quereinsteiger, die ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Zusätzlich zum Lehrwerk wiederholen wir regelmäßig Grammatik und Vokabeln, üben mit italienischen Texten, Lektüren sowie leichter Konversation.

E40915
Ilona Spielbauer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.132
15 Vormittage: Di 22.09.-Di 26.01., jew. Di 10:10-11:40 Uhr
11-12 TN, 69 €
Lehrwerk: Allegro A2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Mitte Lektion 8, Klett Verlag

Italienisch - Mittelstufe B1

Italienisch Mittelstufe B1 (Vormittag)
Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer sowie Quereinsteiger, die ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Zusätzlich zum Lehrwerk wiederholen wir regelmäßig Grammatik und Vokabeln, üben mit italienischen Texten, Lektüren sowie leichter Konversation.

E40916
Ilona Spielbauer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.132
15 Vormittage: Mi 23.09.-Mi 27.01., jew. Mi 8:30-10:00 Uhr
7-9 TN, 108 €
Lehrwerk: Allegro B1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 4, Klett Verlag

Italienisch Auffrischungskurs Mittelstufe B1 mit leichter Konversation - 19. Semester
Der Kurs bietet sich für Teilnehmer an, die ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Im Vordergrund steht der mündliche Sprachgebrauch.

E40918
Camilla Galeffi, Muttersprachlerin Italienisch, Master Science (MSc)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.233
12 Abende: Mo 21.09.-Mo 14.12., jew. Mo 17:00-18:30 Uhr
9-12 TN, 75 €
Lehrwerk: nach Vereinbarung

Italienisch - Konversation

Italienisch Konversation
Niveau B1 - 25. Semester
Voraussetzung: gute Vorkenntnisse - mehrere Jahre Italienisch-Unterricht

E40922
Camilla Galeffi, Muttersprachlerin Italienisch, Master Science (MSc)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.233
12 Abende: Mi 23.09.-Mi 16.12., jew. Mi 19:00-20:30 Uhr
7-10 TN, 97 €
Lehrwerk: nach Vereinbarung

Italienisch Konversation
Voraussetzung: gute Vorkenntnisse - mehrere Jahre Italienisch-Unterricht

E40923
Camilla Galeffi, Muttersprachlerin Italienisch, Master Science (MSc)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.233
12 Abende: Mo 21.09.-Mo 14.12.,



jew. Mo 18:30-20:00 Uhr
6-10 TN, 113 €
Lehrwerk: nach Vereinbarung

Italienisch für den Beruf

Italienisch für den Beruf für Teilnehmer mit Grundkenntnissen - Niveau A2
-Kurs mit Durchführungsgarantie-
Der Kurs ist gedacht für Teilnehmer, die ihre Italienischkenntnisse vor allem im Hinblick auf ihre berufliche Tätigkeit erweitern und vertiefen wollen. Im Mittelpunkt des Kurses steht das praxisnahe Training beruflicher Kommunikationssituationen. Es werden wichtige Situationen und Redemittel aus dem italienischen Berufsleben geübt. Ein Schwerpunkt liegt auf dem Hörverstehen. Es wird Grammatik und berufsbezogener Wortschatz vermittelt und die sprachliche Gewandtheit geschult - systematisch und Schritt für Schritt. Auf Vorschläge und spezielle Bedürfnisse der Kursteilnehmer wird nach Möglichkeit gerne eingegangen.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in der italienischen Sprache

E40925B
Heike Anselmann, Dipl.-Ökotrophologin Univ., 18 Jahre Italienaufenthalt
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.235
8 Abende: Mo 05.10.-Mo 30.11.,
jew. Mo 18:30-20:00 Uhr
1-5 TN, 134 € (keine Erm. außer SR-Pass)
Lehrwerk: Italienisch für den Beruf, Kurs- und Übungsbuch, ab Lektion 1, Klett Verlag



Japanisch

Japanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen - 3. Semester
Die japanische Sprache hat den Ruf, besonders schwer zu sein. Dazu tragen vor allem die fremdartigen Schriftzeichen bei. Die Aussprache und die Grammatik sind jedoch meist einfacher als bei mancher europäischen Fremdsprache.
In diesem Kurs wird neben Gesprächssituationen im Alltag, der Grammatik und dem Vokabular daher auch besonderer Wert auf das systematische Erlernen der japanischen Schrift gelegt. Es wird der aktive und passive Gebrauch der verschiedenen japanischen Schriftsysteme vermittelt.
Damit erhalten Sie einen Zugang zu Sprache und Kultur dieser faszinierenden asiatischen Nation. Auf kulturelle Besonderheiten und Tipps für Reisen nach Japan wird während der Unterrichtseinheiten immer wieder eingegangen. Auch für Trainierende von japanischen Kampfsportarten wie Karate, Judo, Jiujutsu usw. kann auf Wunsch auf Besonderheiten eingegangen werden.

E41001
Horst Bresele, Oberstudienrat, Diplom-Physiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.235
15 Abende: Di 15.09.-Di 19.01.,
jew. Di 19:30-21:00 Uhr
5-12 TN, 150 €
Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt 1, Universitätsausgabe mit Kana und Kanji, ab Lektion 9, Doitsu Center Ltd.

Portugiesisch

Portugiesisch Grundstufe A1
3. Semester
Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die die Sprache kennenlernen wollen und für einen Urlaub in Portugal oder Brasilien die Grundlagen der Sprache lernen möchten.

E41802
Sara Schrödinger, Muttersprachlerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.232
10 Abende: Do 01.10.-Do 10.12.,
jew. Do 18:00-19:30 Uhr
5-10 TN, 100 €
Lehrwerk: Olá Portugal!, ab Lektion 5, Klett Verlag



Portugiesisch
Konversation und Grammatik
Niveau B2 - 23. Semester
Se já fala e entende português e quer aumentar e aprofundar os seus conhecimentos, este é o curso que procura. Falamos sobre os mais diversos temas e revemos os principais pontos da gramática.

E41803
Sara Schrödinger, Muttersprachlerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.232
10 Abende: Mi 30.09.-Mi 09.12.,
jew. Mi 18:00-19:30 Uhr
5-10 TN, 100 €

Kroatisch

Serbisch/Kroatisch/Bosnisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Der Kurs richtet sich an Urlauber, potenzielle Auswanderer und Sprachbegeisterte, die gerne die Sprache Serbiens, Kroatiens und Bosnien-Herzegowinas erlernen möchten. In lockerer Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen von Grammatik, Aussprache und Wortschatz, um sich in einfachen Urlaubs- und Alltagssituationen verständigen zu können. Zudem erhalten Sie dabei Informationen über Leben und Gepflogenheiten der durch kulturellen Reichtum faszinierenden Region. Vidimo se na kursu!

E42101 NEU!
Stefan Reif, M. A.
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.235
10 Abende: Di 06.10.-Di 15.12.,
jew. Di 17:45-19:15 Uhr
4-8 TN, 125 €
Lehrwerk: Krenimo na odmor! Kroatisch für die Reise, ab Lektion 1, Hueber Verlag

Serbisch/Kroatisch/Bosnisch
für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
2. Semester
Der Kurs richtet sich an die Teilnehmer des Anfängerkurses, sowie Urlauber, potenzielle Auswanderer und Sprachbegeisterte, die bereits über geringe Sprachkenntnisse der Sprache Serbiens, Kroatiens und Bosnien-Herzegowinas verfügen. In lockerer Atmosphäre werden besonders Grammatik und Wortschatz weiter ausgebaut und vertieft. Vidimo se na kursu!

E42102
Stefan Reif, M. A.
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.234
10 Abende: Mi 07.10.-Mi 16.12.,
jew. Mi 19:00-20:30 Uhr
4-8 TN, 125 €
Lehrwerk: Krenimo na odmor! Kroatisch für die Reise, ab Lektion 4, Hueber Verlag

Serbisch/Kroatisch/Bosnisch
für Fortgeschrittene
Der Fortgeschrittenenkurs richtet sich an Urlauber, potenzielle Auswanderer und Sprachbegeisterte, die bereits über die Grundkenntnisse der Sprache Serbiens, Kroatiens und Bosnien-Herzegowinas verfügen. In lockerer Atmosphäre werden besonders Grammatik und Wortschatz weiter ausgebaut und vertieft. Vidimo se na kursu!
Voraussetzung: Grundkenntnisse von Grammatik, Aussprache und Wortschatz

E42104
Stefan Reif, M. A.
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.234
10 Abende: Do 08.10.-Do 17.12.,
jew. Do 19:00-20:30 Uhr
4-8 TN, 125 €
Lehrwerk: Das Lehrwerk wird erst zu Kursbeginn in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Spanisch

Spanisch für den Urlaub
Dieser Touristenkurs bietet Ihnen einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur Ihres Reiseziels und bereitet Sie optimal auf Ihren nächsten Urlaub in Lateinamerika oder Spanien vor.
Der Kurs ist ideal für Leute, die mit wenig Lernaufwand die klassischen Urlaubssituationen im Spanischen sicher bewältigen wollen. So üben Sie gezielt authentische Redewendungen und Modellsätze für den Urlaub und trainieren die Kommunikation auf abwechslungsreiche und spielerische Weise, die zum freien Sprechen motiviert.
Der Kurs verzichtet auf eine komplexe Grammatikvermittlung und bietet grammatische Inhalte ausschließlich in kleinen, leicht verdaulichen Häppchen an.

E42201

NEU!

Joanna Sanchez-Astacio, Muttersprachlerin (Dominikanische Republik)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.231
15 Abende: Mo 21.09.-Mo 25.01.,
jew. Mo 17:30-19:00 Uhr
7-16 TN, 108 €
Lehrwerk: Spanisch für den Urlaub A1, Lehrbuch, ab Lektion 1, Klett-Langenscheidt Verlag

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (Vormittag)

E42202

NEU!

Maria Laura Burrone, Bachelor in Psychopädagogik, Lehrerin, Muttersprachlerin (Argentinien)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.234
15 Vormittage: Fr 25.09.-Fr 22.01.,
jew. Fr 8:30-10:00 Uhr
7-12 TN, 108 €
Lehrwerk: Caminos A1 Neue Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1, Klett Verlag

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

E42203

NEU!

Maria Laura Burrone, Bachelor in Psychopädagogik, Lehrerin, Muttersprachlerin (Argentinien)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.234
15 Abende: Mo 21.09.-Mo 25.01.,
jew. Mo 18:00-19:30 Uhr
7-12 TN, 108 €
Lehrwerk: Caminos A1 Neue Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1, Klett Verlag

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

E42204

NEU!

Joanna Sanchez-Astacio, Muttersprachlerin (Dominikanische Republik)
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.134
15 Abende: Mi 23.09.-Mi 27.01.,
jew. Mi 17:15-18:45 Uhr
7-14 TN, 108 €
Lehrwerk: Caminos A1 Neue Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1, Klett Verlag

Spanisch Grundstufe A1 2. Semester

E42205

Joanna Sanchez-Astacio, Muttersprachlerin (Dominikanische Republik)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.231
15 Abende: Mo 21.09.-Mo 25.01.,
jew. Mo 19:15-20:45 Uhr
7-12 TN, 108 €
Lehrwerk: Caminos A1 Neue Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 3, Klett Verlag

Spanisch Grundstufe A1 (Vormittag) 2. Semester

E42206

Joanna Sanchez-Astacio, Muttersprachlerin (Dominikanische Republik)
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.134
12 Vormittage: Fr 25.09.-Fr 18.12.,
jew. Fr 10:15-11:45 Uhr
6-12 TN, 100 €
Lehrwerk: Caminos A1 Neue Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 4, Klett Verlag

Spanisch Grundstufe A1 (Vormittag) 3. Semester

E42207

Joanna Sanchez-Astacio, Muttersprachlerin (Dominikanische Republik)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.231
15 Vormittage: Mo 21.09.-Mo 25.01.,
jew. Mo 8:30-10:00 Uhr
7-12 TN, 108 €
Lehrwerk: Caminos A1 Neue Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 6, Klett Verlag

Spanisch Grundstufe A1 3. Semester

E42208

Amalfy Bogenberger, Rechtsanwältin, Muttersprachlerin (Kolumbien)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.234
15 Abende: Di 22.09.-Di 26.01.,
jew. Di 19:45-21:15 Uhr
6-12 TN, 125 €
Lehrwerk: Caminos A1 Neue Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 8, Klett Verlag

Spanisch Grundstufe A2 5. Semester

E42209

Amalfy Bogenberger, Rechtsanwältin, Muttersprachlerin (Kolumbien)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.234
15 Abende: Di 22.09.-Di 26.01.,
jew. Di 18:00-19:30 Uhr



8-12 TN, 94 €
Lehrwerk: Caminos A2 Neue Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1, Klett Verlag

---

Spanisch Grundstufe A2 (Vormittag)
5. Semester

E42210
Joanna Sanchez-Astacio, Muttersprachlerin (Dominikanische Republik)
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.134
15 Vormittage: Fr 25.09.-Fr 22.01.,
jew. Fr 8:30-10:00 Uhr
7-12 TN, 108 €
Lehrwerk: Caminos A2 Neue Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 2, Klett Verlag

---

Spanisch Grundstufe A2
7. Semester

E42211
Angelica Vanessa Porras-Radon, Diplomingenieurin Bauwesen, Muttersprachlerin (Nicaragua)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.231
15 Abende: Di 22.09.-Di 26.01.,
jew. Di 18:00-19:30 Uhr
9-15 TN, 84 €
Lehrwerk: Caminos A2 Neue Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 6, Klett Verlag

---

Spanisch Grundstufe A2
8. Semester

E42212
Angelica Vanessa Porras-Radon, Diplomingenieurin Bauwesen, Muttersprachlerin (Nicaragua)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.231
15 Abende: Di 22.09.-Di 26.01.,
jew. Di 19:30-21:00 Uhr
8-12 TN, 94 €
Lehrwerk: Caminos A2 Neue Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 11, Klett Verlag

---

Einstufungstests

Um sich für den richtigen Kurs zu entscheiden, empfiehlt es sich vorab einen Einstufungstest zu machen. Auf unserer Homepage www.vhs-straubing.de finden Sie unter „Infos & Service" einige Links zu verschiedenen kostenlosen Online-Einstufungstests.

Spanisch für den Beruf

Spanisch für den Beruf für Teilnehmer mit Grundkenntnissen - Niveau A2
-Kurs mit Durchführungsgarantie-
Der Kurs ist gedacht für Teilnehmer, die ihre Spanischkenntnisse vor allem im Hinblick auf ihre berufliche Tätigkeit erweitern und vertiefen wollen. Im Mittelpunkt des Kurses steht das praxisnahe Training beruflicher Kommunikationssituationen. Es wird geübt, wie man am Telefon auf Spanisch agiert und wie man einen Brief oder eine E-Mail formuliert. Ein Schwerpunkt liegt auf dem Hörverstehen. Es wird Grammatik und berufsbezogener Wortschatz vermittelt und die sprachliche Gewandtheit geschult - systematisch und Schritt für Schritt. Auf Vorschläge und spezielle Bedürfnisse der Kursteilnehmer wird nach Möglichkeit gerne eingegangen. Es wird mit freien Materialien gearbeitet.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in der spanischen Sprache

E42215B KiB
Joanna Sanchez-Astacio, Muttersprachlerin (Dominikanische Republik)
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.134
8 Abende: Mi 23.09.-Mi 18.11.,
jew. Mi 19:00-20:30 Uhr
1-5 TN, 134 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Kurse mit Durchführungsgarantie!

Unsere vhs-Durchführungsgarantie für Ihre Planungssicherheit!
Dieser Kurs wird unabhängig von der Teilnehmerzahl durchgeführt, ausgenommen ist gem. AGB ein Ausfall des Kursleiters aus Gründen die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (wie z.B. Krankheit), die eine Kursdurchführung wie ausgeschrieben leider unmöglich machen. Bei drei oder weniger Teilnehmern behalten wir uns vor, die Kursdauer in Absprache mit den Teilnehmern bei gleichbleibendem Entgelt angemessen zu kürzen - dieses intensivere Lernen in der Kleingruppe bedeutet bei geringerem Zeiteinsatz sogar mehr für das gleiche Geld!

Albanisch

Albanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

E42601 NEU!
Safete Basholli, Muttersprachlerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.231
10 Abende: Mi 07.10.-Mi 16.12.,
jew. Mi 17:30-19:00 Uhr
4-8 TN, 125 €
Lehrwerk: Einstieg Albanisch für Kurzentschlossene, Lehrbuch, ab Lektion 1, Hueber Verlag

---

Entspannung/ Körpererfahrung

Yoga für Anfänger
Yoga berührt Körper, Atem und Geist und kann nur ganzheitlich gesehen werden. Durch dieses Zusammenspiel erreichen wir Ruhe, Gelassenheit und ein inneres Gleichgewicht. Ein schöner Nebeneffekt ist, dass wir dadurch uns selbst und unseren Körper besser kennen lernen können. In jeder Stunde wird ein gut vorbereitetes Hauptasana praktiziert. Danach erfolgt ein Ausgleich mit abschließender Entspannung oder Meditation. Die Stunden sind sehr praxisbezogen und wir lernen Yoga im Alltag bewusst einzusetzen.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken

E31001
Rosemarie Bogner, Yogalehrerin YSS
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.222
10 Abende: Do 24.09.-Do 10.12.,
jew. Do 18:00-19:15 Uhr
8-12 TN, 53 €

Yoga für Anfänger
Chakra-Übungen für Gesundheit, Harmonie und innere Kraft
Dieser Kurs hilft Ihnen, sich Ihrer Chakren im täglichen Leben bewusst zu werden, um mit Ihren Energien im eigenen Körper und in Ihrem Umfeld harmonischer umgehen zu können. Chakra-Übungen und Visualisierungen erlauben Ihnen, Ihr Energieniveau zu erkunden und körperlich, geistig und seelisch ausgeglichen zu bleiben.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, Buntstifte

E31004
Natalia Schabalin, Yogalehrerin YSS
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.221
10 Abende: Di 29.09.-Di 08.12.,
jew. Di 17:00-18:30 Uhr
8-12 TN, 63 €

E31004-2
Natalia Schabalin, Yogalehrerin YSS
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.221
10 Abende: Di 12.01.-Di 05.04.,
jew. Di 17:00-18:30 Uhr, 8-12 TN, 63 €

Dynamisches Yoga
für Anfänger und Fortgeschrittene
Yoga ist eine aktive Art der Entspannung. Das heißt für uns: Wir werden hier in fließenden Sequenzen mit Musik kräftigende, ungewohnte und fordernde Haltungen genauso kennenlernen wie loszulassen und zu entspannen und dem Fluss unseres Atems nachzuspüren. Das ein oder andere Tröpfchen Schweiß ist ebenfalls nicht ausgeschlossen. In dieser Yoga-Stunde wollen wir mit Spaß und einem Lächeln neu durchstarten. Die Stunde endet mit einer Tiefenentspannung zu ruhiger Musik.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

E31005
Dynamisches Yoga
Andrea Potzler, Fitnesstrainerin B-Lizenz
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.221
10 Abende: Mo 21.09.-Mo 30.11.,
jew. Mo 19:45-20:45 Uhr
8-12 TN, 42 €

E31006 NEU!
Dynamisches Yoga
- in der Turnhalle -
Andrea Potzler, Fitnesstrainerin B-Lizenz
Staatl. Berufsschule II, Stadtgraben 54
10 Abende: Di 22.09.-Di 01.12.,
jew. Di 17:00-18:00 Uhr
8-16 TN, 42 €

Hatha-Yoga
für Anfänger und Fortgeschrittene
Warum Yoga? Yoga ist wie ein Lebenselixier und somit eine Wohltat für Körper, Seele und Geist. Jeder kann altersunabhängig mit der Yoga-Praxis beginnen und die positiven Auswirkungen dieses Übungsweges an sich selbst feststellen. Mach mit, tu es einfach, probier‘ es aus und erfahre die positiven Auswirkungen, nicht sofort, aber mit Geduld! Auch Männer sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, evtl. Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken


E31007
Roswitha Wolf, Yogalehrerin YVM, BDY/EYU, Sivananda-Yogalehrerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.222
11 Abende: Mi 30.09.-Mi 16.12.,
jew. Mi 17:15-18:45 Uhr, 8-12 TN, 70 €



Yoga für Teilnehmer mit Vorkenntnissen
Yoga berührt Körper, Atem und Geist und kann nur ganzheitlich gesehen werden. Durch dieses Zusammenspiel erreichen wir Ruhe, Gelassenheit und ein inneres Gleichgewicht. Ein schöner Nebeneffekt ist, dass wir dadurch uns selbst und unseren Körper besser kennen lernen können. In jeder Stunde wird ein gut vorbereitetes Hauptasana praktiziert. Danach erfolgt ein Ausgleich mit abschließender Entspannung oder Meditation. Die Stunden sind sehr praxisbezogen und wir lernen Yoga im Alltag bewusst einzusetzen.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken

E31008
Rosemarie Bogner, Yogalehrerin YSS
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.222
10 Abende: Do 24.09.-Do 10.12.,
jew. Do 19:30-21:00 Uhr
8-12 TN, 63 €

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene
Mit Hilfe spezieller Yogahaltungen und Bewegungsabläufe lassen sich Beweglichkeit, Kraft und Energie gewinnen. Körperliche und seelische Verspannungen lösen sich und der Weg zur Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit steht offen. Yoga ist eine sehr persönliche Erfahrung.
Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung, Socken (Baumwolle)

E31009
Marion Duerr, Yogalehrerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.222
10 Abende: Di 15.09.-Di 24.11.,
jew. Di 17:30-19:00 Uhr
8-12 TN, 63 €

E31010
Marion Duerr, Yogalehrerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.222
10 Abende: Di 15.09.-Di 24.11.,
jew. Di 19:30-21:00 Uhr
8-12 TN, 63 €

E31011
Marion Duerr, Yogalehrerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.221
10 Abende: Do 17.09.-Do 26.11.,
jew. Do 19:30-21:00 Uhr
8-12 TN, 63 €

Yoga für Fortgeschrittene
Die Yogaphilosophie ist ein Stück Lebenshilfe, die dem Menschen in den alltäglichen Herausforderungen wie auch in den verschiedenen Lebenszyklen nützen kann. Sie regt u. a. an, das Leben in neuem Licht zu sehen. Es geht darum, neue Lichtimpulse zu setzen, d. h. herauszufinden, was im Leben das Dunkle, Bedrückende ausmacht, um dann dagegen positive Strategien entwickeln zu können. Durch die intensive Körperarbeit werden auch neue Kräfte aufgebaut und die körperliche Beweglichkeit gefördert. Auch für Anfänger geeignet.
Bitte mitbringen: Matte, Decke und Kissen

E31012
Monika Lang, Yogalehrerin, Übungsleiterin für Gesundheitsgymnastik (Wirbelsäulengymnastik) SKA, Atemtrainerin SKA
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.221
10 Abende: Di 15.09.-Di 01.12.,
jew. Di 19:00-20:30 Uhr
8-10 TN, 63 €

E31013
Monika Lang, Yogalehrerin, Übungsleiterin für Gesundheitsgymnastik (Wirbelsäulengymnastik) SKA, Atemtrainerin SKA
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.221
10 Abende: Mi 16.09.-Mi 02.12.,
jew. Mi 18:00-19:30 Uhr
8-10 TN, 63 €

E31014
Monika Lang, Yogalehrerin, Übungsleiterin für Gesundheitsgymnastik (Wirbelsäulengymnastik) SKA, Atemtrainerin SKA
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.221
10 Abende: Do 17.09.-Do 03.12.,
jew. Do 17:30-19:00 Uhr
8-10 TN, 63 €

Dynamisches Yoga für Männer
14-tägig
Yoga ist eine aktive Art der Entspannung. Das heißt für uns: Wir werden hier in fließenden Sequenzen mit Musik kräftigende, ungewohnte und fordernde Haltungen genauso kennenlernen wie loszulassen und zu entspannen. Gerade für Männer, die auch ein bisschen an der oft

vernachlässigten Beweglichkeit arbeiten wollen, die ideale Stunde. Das ein oder andere Tröpfchen Schweiß ist durch die kräftigenden und fordernden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht ganz sicher inbegriffen. In dieser Yoga-Stunde wollen wir mit Spaß und einem Lächeln neu durchstarten. Die Stunde endet mit einer Tiefenentspannung zu ruhiger Musik.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

E31016M

Andrea Potzler, Fitnesstrainerin B-Lizenz
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
7 Abende: Mi 07.10.-Mi 27.01.,
jew. Mi 19:15-20:15 Uhr, 5-12 TN, 42 €

Hatha-Yoga für aktive 60+ (Nachmittag)

Warum Yoga? Yoga ist wie ein Lebenselixier und somit eine Wohltat für Körper, Seele und Geist. Jeder kann altersunabhängig mit der Yoga-Praxis beginnen und die positiven Auswirkungen dieses Übungsweges an sich selbst feststellen. Mach mit, tu es einfach, probier‘ es aus und erfahre die positiven Auswirkungen, nicht sofort, aber mit Geduld! Unsere Yoga-Gruppe 60+ trifft sich schon seit vielen Jahren und die Begeisterung für Yoga hat immer noch nicht nachgelassen. Auch Männer sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, evtl. Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

E31017S

Roswitha Wolf, Yogalehrerin YVM, BDY/EYU, Sivananda-Yogalehrerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.222
11 Nachmittage: Mo 28.09.-Mo 14.12.,
jew. Mo 15:45-17:15 Uhr
8-12 TN, 70 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Yoga am Stuhl für die Generation 60+ (Nachmittag)

Dieses Angebot richtet sich an Frauen und Männer der Generation 60+, die gerne ihre Beweglichkeit erhalten oder verbessern wollen. Durch verschiedene Atemtechniken erhalten Sie mehr Energie für den Alltag und gezielte Entspannungseinheiten stärken Ihre innere Gelassenheit. Es sind keinerlei Vorkenntnisse in Yoga nötig. Auch bei geringer körperlicher Fitness können Sie an diesem Kurs teilnehmen.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Baumwollsocken

E31018S





Sandra Retzer, Entspannungspädagogin, Yogalehrerin, Atemkursleiterin BYVG
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.222
5 Nachmittage: Do 24.09.-Do 22.10.,
jew. Do 16:30-17:30 Uhr
5-10 TN, 30 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Yoga für Eltern und Kinder (7 - 12 Jahre) (Nachmittag)

Dieser Kurs hilft Kindern auf spielerische Art Ruhe und Gelassenhiet zu finden und Stress abzubauen. Außerdem lernen die Kinder einen Weg zur inneren Ausgeglichenheit zu finden und ihre Konzentration zu steigern, sowie die Koordination zu verbessern. Die Kinder lernen ihre körpereigenen Energien besser zu nutzen und ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstvertrauen zu stärken. Mit Yoga können die Kinder auch lernen ihre Gedächtnisfähigkeit zu erhöhen.
Es können auch Kinder ohne Begleitung der Eltern zum Kurs angemeldet werden. Das Teilnahme-Entgelt beträgt in diesem Fall 42 €.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Socken, Buntstifte

E31019EK

Natalia Schabalin, Yogalehrerin YSS
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.222
10 Nachmittage: Fr 02.10.-Fr 11.12.,
jew. Fr 15:15-16:15 Uhr
4-6 TN, 75 € (erstes Kind frei, zzgl. 10 € für jedes weitere Kind)

E31020EK

Natalia Schabalin, Yogalehrerin YSS
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.222
10 Nachmittage: Fr 08.01.-Fr 18.03.,
jew. Fr 15:15-16:15 Uhr
4-6 TN, 75 € (erstes Kind frei, zzgl. 10 € für jedes weitere Kind)

Meditation
Einsteiger-Kurs

Ziel von Meditation ist die Beruhigung und Sammlung des Geistes. Uns „schießen“ täglich tausende Gedanken durch den Kopf. Häufig sind es unangenehme Dinge, die sich aus der Vergangenheit „festgebissen“ haben oder Vorstellungen über Misslingen in der Zukunft, sprich Angst, Sorgen, etc. Dies wirkt sich auf unser Denken, Fühlen und Handeln aus und er-



zeugt Stress für Körper, Geist und Seele. Meditation holt uns ins „Hier und Jetzt" und führt die Aufmerksamkeit auf den Moment.
Wissenschaftliche Studien haben belegt: Meditation wirkt ähnlich entspannend wie andere Techniken zur Entspannung. Atem und Herz gehen langsamer, der Blutdruck sinkt, der Stoffwechsel beruhigt sich und schädliche Stresseinflüsse auf das Immunsystem werden vermindert. Wer regelmäßig meditiert, wird gelassener und lässt sich von den Problemen des Alltags weniger vereinnahmen.
In diesem Kurs lernen die Teilnehmer verschiedene Meditationstechniken kennen und haben Zeit, diese unter fachlicher Anleitung zu üben.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, evtl. Schreibmaterial

E31025
Ewald Bauer, Pädagoge, Encouraging-Master-Trainer, Psycholog. Berater
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.222
5 Abende: Mi 07.10.-Mi 11.11.,
jew. Mi 19:15-20:45 Uhr
6-10 TN, 45 €

Meditation und Entspannung
Durch Meditation und Entspannungsübungen kann man in einen Zustand der Tiefenentspannung gelangen und dadurch innerlichen Stress abbauen. Meditation vertieft die gesamte Selbstwahrnehmung durch Wahrnehmen der eigenen Gedanken und Vorstellungen sowie der körperlichen und seelischen Empfindungen. Die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit werden geschult. Die Fantasie wird belebt und Stress kann abgebaut werden und durch Ruhe und Gelassenheit ersetzt werden. Positives Visualisieren baut Selbstvertrauen auf.
Inhalte: Übungen zur Entspannung, Meditationshaltungen, verschiedene Meditationen
Bitte mitbringen: Matte, Decke, dicke Socken

E31026
Anita Aumer, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Gestaltpädagogin (IGB)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.222
4 Abende: Mi 25.11.-Mi 16.12.,
jew. Mi 19:15-20:45 Uhr
6-12 TN, 36 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E31027
Anita Aumer, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Gestaltpädagogin (IGB)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.222
4 Abende: Mi 20.01.-Mi 17.02.,
jew. Mi 19:15-20:45 Uhr
6-12 TN, 36 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Autogenes Training
Autogenes Training ist eine Technik, die durch konzentrierte Entspannung mit formelhaften Selbstsuggestionen allmählich zu innerer Ausgeglichenheit, Ruhe und Gelassenheit führt.
Das Autogene Training ist eine wertvolle Hilfe für nervöse, gehetzte und ängstliche Menschen. Ärzte empfehlen das Autogene Training in zunehmendem Maße als unterstützende Technik bei der Therapie der steigenden Zahl von Zivilisationskrankheiten im psychosomatischen Bereich. Selbstständige Mitarbeit und regelmäßiges Üben zu Hause ist erforderlich.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibmaterial



E31028
Gisela Niedermayer,
Kursleiterin Autogenes Training
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.221
6 Abende: Mo 05.10.-Mo 16.11.,
jew. Mo 18:00-19:30 Uhr
8-12 TN, 38 €

Autogenes Training (Vormittag)

Autogenes Training gilt als eine wirksame Entspannungsmethode, um Anspannung und Stress gezielt vorzubeugen oder zu verringern.
Die Kursteilnehmer erlernen und erarbeiten unter professioneller Anleitung in der Gruppe die Grundstufenübungen des Autogenen Trainings. Die Teilnehmer sollten befähigt werden die Methode eigenständig anwenden zu können, um bei sich selbständig Ruhe, Gelassenheit und Konzentration herbeizuführen.
Der Kurs richtet sich an alle, die allgemein unter Stress, Anspannung und Nervosität oder deren Begleiterscheinungen wie Verspannungen, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen leiden. Das Erlernen der Technik kann zudem hilfreich und Therapie unterstützend bei vielerlei Erkrankungen sein.
Der Kurs ist für Erwachsene jeder Altersstufe geeignet und es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich - es sollten allerdings keine ernsthaften Erkrankungen oder Rückenprobleme vorliegen. Möchten Sie gerne in hektischen Situationen gelassener werden, Ihre Lebensqualität steigern, besser schlafen können und stressbedingten Krankheiten vorbeugen, dann ermöglichen Sie es sich durch Entspannung!
Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

E31029
Dagmar Bergmeier,
Dipl.-Sozialpäd. (FH), Entspannungspädagogin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.221
8 Vormittage: Do 01.10.-Do 26.11.,
jew. Do 9:30-10:30 Uhr
5-10 TN, 48 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E31030
Dagmar Bergmeier,
Dipl.-Sozialpäd. (FH), Entspannungspädagogin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.221
8 Vormittage: Do 21.01.-Do 17.03.,
jew. Do 9:30-10:30 Uhr
5-10 TN, 48 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Autogenes Training für Kinder von 8 - 12 Jahren (Nachmittag)

Das Autogene Training ist eine Technik der Selbstentspannung, die Kinder leicht erlernen können. Konsequentes Üben vereinfacht die Bewältigung von Schulproblemen, Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafproblemen. Nervöse Kinder können ihre innere Unruhe, Angst vor Klassenarbeiten und Kopfschmerzen selbst lindern oder ganz vermeiden. Kinder fühlen sich wohl, wenn es zwischen Körper, Geist und Seele Einklang und Harmonie gibt. Dies erreicht man durch das Autogene Training.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Malsachen

E31031K
Gisela Niedermayer, Kursleiterin
Autogenes Training
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.221
6 Nachmittage: Mo 05.10.-Mo 16.11.,
jew. Mo 16:00-17:30 Uhr
8-10 TN, 38 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson gilt als eine wirksame Entspannungsmethode, um Anspannung und Stress gezielt zu begegnen. Mit bewusster An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen wird ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht.
Die Kursteilnehmer lernen unter professioneller Anleitung in der Gruppe die Vorgehensweise der Progressiven Muskelentspannung. Die Teilnehmer sollen befähigt werden, die Methode eigenständig anwenden zu können, um bei sich selbständig Ruhe, Gelassenheit und Konzentration herbeizuführen. Der Kurs ist für Erwachsene jeder Altersstufe geeignet - es sollten allerdings keine ernsthaften Erkrankungen vorliegen.
Möchten Sie gerne in hektischen Situationen gelassener werden, besser schlafen können und stressbedingte Krankheiten vorbeugen, dann ermöglichen Sie es sich durch Entspannung!
Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

E31032
Dagmar Bergmeier,
Dipl.-Sozialpäd. (FH), Entspannungspädagogin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.222



8 Abende: Mo 28.09.-Mo 23.11.,
jew. Mo 17:30-18:30 Uhr
5-10 TN, 48 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E31033
Dagmar Bergmeier,
Dipl.-Sozialpäd. (FH), Entspannungspädagogin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.222
8 Abende: Mo 18.01.-Mo 14.03., jew. Mo 17:30-18:30 Uhr
5-10 TN, 48 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Lebenspflege mit Qigong (Vormittag)

Qigong ist eine uralte und sehr angenehme Methode, die Lebensenergie (Qi) in Bewegung zu bringen und diese durch Übung (Gong) in Bewegung zu halten. Qigong kann zur Vorbeugung fast aller Krankheiten eingesetzt werden. Aber auch bei bereits bestehenden Krankheitssymptomen kann Qigong neben der ärztlichen Kunst zur Heilung beitragen. Qigong ist für jeden, gleich welchen Alters oder Geschlechts, erlernbar und kann im Stehen, Sitzen oder Liegen praktiziert werden.
Mit ausgewählten, einfachen Qigong-Übungen, Selbstmassagen und Stilleübungen bringen Sie die Lebensenergie zum Fließen, finden Ihre Mitte und beruhigen den Geist. Die Übungen lösen Blockaden in den Energiebahnen und beleben Körper und Geist.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung

E31040
Ursula Schmidt, Qigong-Lehrerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.222
11 Vormittage: Do 17.09.-Do 03.12.,
jew. Do 8:45-10:00 Uhr, 8-12 TN, 59 €

Lebenspflege mit Qigong

Die einfach zu erlernenden und vielseitigen Übungen aus verschiedenen Qigong-Übungsreihen entspannen und beleben nach einem Tag voller Aktivitäten für Körper und Geist.
Achtsamkeitsübungen und ruhig fließende Bewegungen lassen uns die eigene Mitte erfahrbar werden und bringen unsere universelle Lebensenergie wieder in Fluss. Entdecken Sie das innere Lächeln wieder!
Der Kurs ist geeignet für Anfänger sowie für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.
Bitte mitbringen: Matte, kleine Decke, Kissen, bequeme Kleidung, weiche Schuhe oder dicke Socken, Getränk

E31041
Ursula Schmidt, Qigong-Lehrerin
vhs SR, Steinweg 56, EG.033
11 Abende: Mi 16.09.-Mi 02.12.,
jew. Mi 19:15-20:30 Uhr
8-12 TN, 59 €

Tai Chi Chuan/Taijiquan - Grundkurs

Tai Chi ist ein altes chinesisches Übungssystem, das viele Aspekte wie Schulung des Körperbewusstseins, Entspannung, Atemübung, Heilgymnastik und sanfte Kunst der Selbstverteidigung beinhaltet. Obwohl dieser fernöstliche Volkssport scheinbar ohne Anstrengung zu bewältigen ist, sind die Ergebnisse enorm. Die gleichmäßigen, immer wiederkehrenden Bewegungen kräftigen den gesamten Bewegungsapparat und fördern den Gleichgewichtssinn. Die Lebensenergie „Chi“ wird geweckt und deren ungehinderter Fluss durch das Meridiansystem gefördert. Dadurch wird die einwandfreie Funktion der inneren Organe sowie physische und psychische Harmonie bewirkt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

E31043
Helmut Gmeinwieser
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.031
8 Abende: Mo 21.09.-Mo 16.11.,
jew. Mo 17:00-18:30 Uhr
8-14 TN, 51 €

Tai Chi Chuan/Taijiquan - Aufbaukurs

Voraussetzung: Teilnahme am Grundkurs oder Vorkenntnisse
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

E31044
Helmut Gmeinwieser
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.031
8 Abende: Mo 23.11.-Mo 01.02.,
jew. Mo 17:00-18:30 Uhr
8-14 TN, 51 €

Tai Chi Chuan/Taijiquan - Übungsgruppe

Geübt wird ausschließlich die Kurzform in der Chen Man Ching-Tradition nach Kobayashi (Yang-Stil), die in Grund- und Aufbaustufe erlernt worden ist. Willkommen sind alle, die diese Form früher einmal erlernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen und gemeinsam mit anderen üben wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

E31045
Helmut Gmeinwieser
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.031
8 Abende: Mo 21.09.-Mo 16.11.,
jew. Mo 18:30-20:00 Uhr
8-14 TN, 51 €

E31045-2
Helmut Gmeinwieser
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.031
8 Abende: Mo 23.11.-Mo 01.02.,
jew. Mo 18:30-20:00 Uhr
8-14 TN, 51 €

Die Fünf Tibeter® Anfängerkurs 14-tägig

Was sind „Die Fünf Tibeter®"? Das sind fünf wunderbare Übungen für Körper, Geist und Seele. Verbunden mit der richtigen Atmung geben sie dem Körper verlorene Energie zurück. Die Übungen entstammen ursprünglich aus dem Yoga und gelten als Jungbrunnen. Man kann natürlich keine Wunder versprechen, aber man fühlt sich nach den Übungen wohler und entspannter. Ein paar Minuten Zeit jeden Tag bringen viele Stunden Wohlbefinden. Die Übungen sind einfach zu erlernen.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

E31046
Reinhard Maschauer,
Krankenpfleger, Fünf Tibeter®-Trainer
vhs SR, Steinweg 56, EG.033
3 Abende: Do 24.09.-Do 22.10.,
jew. Do 17:00-18:30 Uhr
8-12 TN, 19 € zzgl. 3 € für Kurzanleitung

Stressbewältigung durch Entspannung (Vormittag)

Immer flexibel, jederzeit erreichbar, einsatz- und leistungsbereit zu sein ist für viele Menschen selbstverständlich geworden. Die meisten haben allerdings verlernt, sich bewusst zu entspannen.
Das Kursangebot vermittelt Wege zur inneren Balance zwischen den persönlichen Ansprüchen und den täglichen Anforderungen. Hierbei werden klassische Entspannungsverfahren mit Techniken aus der modernen Stressbewältigung verbunden. Die daraus resultierende innere Ruhe und Gelassenheit helfen die Höhen und Tiefen des Lebens wieder stressfrei zu meistern. So gelingt es wieder zu neuer Kraft, Gelassenheit und Lebensfreude zu finden.
Der Kurs ist für Erwachsene jeder Altersstufe geeignet und es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich - es sollten allerdings keine ernsthaften Erkrankungen vorliegen.
Möchten Sie gerne in hektischen Situationen gelassener werden, Ihre Lebensqualität steigern, besser schlafen können und stressbedingten Krankheiten vorbeugen, dann ermöglichen Sie es sich: Bewältigen Sie den Stress und lernen Sie Entspannung kennen!
Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

E31050
Dagmar Bergmeier,
Dipl.-Sozialpäd. (FH), Entspannungspädagogin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.221
8 Vormittage: Mi 30.09.-Mi 25.11.,
jew. Mi 9:30-10:30 Uhr
5-10 TN, 48 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E31051
Dagmar Bergmeier,
Dipl.-Sozialpäd. (FH), Entspannungspädagogin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.221
8 Vormittage: Mi 20.01.-Mi 16.03.,
jew. Mi 9:30-10:30 Uhr
5-10 TN, 48 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Entspannung bei Arthrose (Nachmittag)

Entspannung kann Gelenkschmerzen lindern und die Beweglichkeit verbessern, besonders wenn eine Verspannung oder Dauerbelastung der Muskeln vorliegt. Schmerzen bei Arthrose stammen oftmals nicht direkt aus dem Gelenk, sondern aus den umgebenden Weichteilen, also Bändern, Sehnen und Muskeln, die es zu entspannen gilt.
Langfristig kann Entspannung dabei helfen, den Stress zu reduzieren und sich damit günstig auf die seelische und körperliche Gesamtverfassung auswirken. Das wiederum trägt zu einer veränderten Schmerzwahrnehmung bei. Voraussetzung: Es sollten keine ernsthaften zusätzlichen Erkrankungen vorliegen.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

E31052
Dagmar Bergmeier, Dipl.-Sozialpäd. (FH),



Entspannungspädagogin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.221
8 Nachmittage: Mi 30.09.-Mi 25.11.,
jew. Mi 16:00-17:00 Uhr
5-8 TN, 48 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E31053
Dagmar Bergmeier,
Dipl.-Sozialpäd. (FH), Entspannungspädagogin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.221
8 Nachmittage: Mi 20.01.-Mi 16.03.,
jew. Mi 16:00-17:00 Uhr
5-8 TN, 48 € (keine Erm. außer SR-Pass)

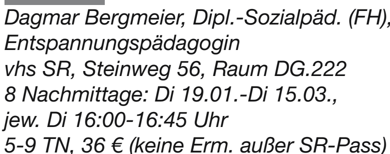
Entspannung und Stressbewältigung für Kinder von 6 bis 10 Jahren (Nachmittag)

In der heutigen Zeit fällt es Kindern häufig schwer, den oftmals hohen Anforderungen des Alltags gerecht zu werden, was zu Reizüberflutung und Daueranspannung führen kann.
Entspannungstraining kann Kindern helfen sich besser zu konzentrieren, in ihrem Alltag zur Ruhe zu kommen und Wahrnehmungsstörungen oder Ängste zu verringern. Weiterhin können die Phantasie und Kreativität gefördert, Einschlafschwierigkeiten verringert sowie das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gestärkt werden.
Kursinhalte:

- Phantasiereisen und Atemübungen
- kindgerechte Auseinandersetzung mit Stress
- Spiele, die von der Bewegung zur Ruhe führen
- Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen

Die Kinder lernen Anspannungen im Körper wahrzunehmen und mit kindgerechten Entspannungstechniken darauf zu reagieren.
In die Kurszeit integrierte Bewegungsspiele ermöglichen den Kindern „abzuschalten“, Unruhe, Erregung und Bewegungsdrang abzubauen sowie Konzentrationsfähigkeit wieder herzustellen.
Hinweis: Der Kurs ist nicht geeignet für Kinder mit der Diagnose ADHS.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

E31054K
Dagmar Bergmeier, Dipl.-Sozialpäd. (FH),
Entspannungspädagogin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.222
8 Nachmittage: Di 29.09.-Di 24.11.,
jew. Di 16:00-16:45 Uhr
5-9 TN, 36 € (keine Erm. außer SR-Pass)



E31055K
Dagmar Bergmeier, Dipl.-Sozialpäd. (FH),
Entspannungspädagogin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.222
8 Nachmittage: Di 19.01.-Di 15.03.,
jew. Di 16:00-16:45 Uhr
5-9 TN, 36 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Wohlfühlerlebnis Klangschalen und Gongs (Wochenende)

Erschnuppern Sie den verzaubernden Klang und die mystische Schwingung von alten tibetischen Klangschalen. Lassen Sie sich optisch von Gongs mit ihrer magischen Ausstrahlung faszinieren. Wellentrommeln/Ocean Drums geben Ihnen das Gefühl der Meeresbrandung zu lauschen. Meditativ und entspannend ist der Genuss einer Klangdusche mit tibetischen Becken. Lauschen Sie wie Ihr Seelenkleid verwöhnt und sacht gestreichelt wird. Einmal angeschlagen wollen Obertoninstrumente nicht aufhören zu klingen, selbst nach einer Minute ist noch ein zarter Nachklang vernehmbar, der sanft mit der Stille verschmilzt.
Was Sie erwartet:

- Kennenlernen und praktisches Üben mit tibetischen Klangschalen, Planeten-, Gebets- und Mandalaklangschalen, Zimbeln, Sonnengong, indischem Tempelgong, Ocean Drum und tibetischen Becken
- Anschlagetechniken für Schlegel aller Art werden ausprobiert (von Plüsch-Schlegeln bis Klöppeln mit Gummikopf)
- Einführung in das Thema Meditation
- gemeinsame Fantasiereise mit Klangschalen, Zimbeln und Gong
- Grundlagen zur Klangschalenmassage mit praktischem Üben
- Klangerlebnisse für Kinder - Melodieinstrumente: was Klangfrösche und andere Klangtiere uns erzählen
- Kuhglocken - ein alternatives Klangerlebnis
- Abschluss-Zuckerl: verzauberndes Klangkonzert

Klang ist hörbar gewordene Schwingung. Bei einer Klangschalenmassage wird jede Körperzelle sanft von dieser wohltuenden Schwingung massiert.

Bitte mitbringen: Matte, zwei Decken, bequeme Kleidung, Schreibmaterial, Getränk, Pausenverpflegung, falls vorhanden: eigene Klangschalen

E31060

Conja Löffler, Entspannungstrainerin, Energietherapeutin/Klangtherapeutin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
1 Tag: Sa 10.10., 10:00-18:00 Uhr
5-8 TN, 48 € (keine Erm. außer SR-Pass) zzgl. 4 € für Skript, wenn gewünscht

---

„Atme Dich frei!“ (Wochenende)

Der Atem ist ein Anzeiger für die innere Verfassung, die Stimmung des Menschen. Auch an der Stimme selbst erkennt man die Qualität des Atems. Ein freier Atemfluss geht einher mit freier Bewegung. Ein zentrierter Atem unterstützt die aufrechte Haltung. Der Atem nimmt also auf vielfältige Weise Einfluss auf Haltung, Bewegung, Stimme und Stimmung - und umgekehrt lässt der Atem auch Störungen in diesen Bereichen erkennen.
An diesem Tag erfahren die Teilnehmer etwas über den eigenen Atem und die Zusammenhänge mit Körper, Geist und Seele. Mit einfachen Bewegungsübungen wird für einen freien Atemfluss gesorgt und damit auch die Körperhaltung verbessert. Auch mit der Stimme wird der Atem beeinflusst und so die innere Balance hergestellt.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

E31061

Mareike Holl, Physiotherapeutin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.222
1 Tag: Sa 12.12., 9:00-12:00 Uhr
6-10 TN, 18 €

Fitness/Gymnastik

Zumba®

Zumba® ist ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-Programm, das weltweit die Herzen der Fitness-Szene erobert. In diesem Fitness-Training verschmelzen Elemente aus Tanz, Work Out, Aerobic und Cardio-Training zu einem wirksamen und lustvollen Fitnessprogramm.
Die feurige, von lateinamerikanischen Rhythmen inspirierte Musik wirkt so motivierend und fröhlich, dass sie intuitiv anspornt, sich zu bewegen und vergessen lässt, dass dabei ein Work Out absolviert wird, bei dem ganz nebenbei 600-800 kcal pro Stunde verbrannt werden. In einer Zumba®-Stunde sind schnelle und langsame Rhythmen kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Konditionsverbesserung zu erreichen.
Zumba® integriert einige Grundprinzipien von Aerobic, Intervall- und Widerstandstraining, um Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken, vernachlässigte Muskelgruppen neu zu entdecken und koordinative Fähigkeiten zu fördern.
Bitte mitbringen: Handtuch, Sportbekleidung, feste Turnschuhe, Getränk

E32101

Zumba® (Wochenende)
Bettina Pellkofer, Aerobic Instructor (Basic), Official Zumba® Instructor
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
10 Vormittage: So 20.09.-So 13.12., jew. So 10:00-11:00 Uhr
8-15 TN, 42 €

E32102

Zumba®
Bettina Pellkofer, Aerobic Instructor (Basic), Official Zumba® Instructor
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
12 Abende: Mo 21.09.-Mo 14.12., jew. Mo 17:30-18:30 Uhr
8-22 TN, 51 €

E32103

Zumba®
Bettina Pellkofer, Aerobic Instructor (Basic), Official Zumba® Instructor
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
12 Abende: Mo 21.09.-Mo 14.12., jew. Mo 18:40-19:40 Uhr
8-22 TN, 51 €

E32104

Zumba®
Onix Leticia Aigner, Official Zumba® Instructor
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
15 Abende: Do 17.09.-Do 21.01., jew. Do 17:15-18:15 Uhr
8-22 TN, 63 €



E32105

Zumba®

Onix Leticia Aigner, Official Zumba® Instructor
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
15 Abende: Fr 18.09.-Fr 15.01.,
jew. Fr 18:30-19:30 Uhr
8-22 TN, 63 €

E32106

Zumba®

Onix Leticia Aigner, Official Zumba® Instructor
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
15 Abende: Fr 18.09.-Fr 15.01.,
jew. Fr 19:45-20:45 Uhr
8-22 TN, 63 €

E32107

Zumba® (Vormittag)

Diana Wagner, C-Übungsleiterin, Group-Trainer B-Lizenz, Official Zumba® Instructor
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
15 Vormittage: Di 22.09.-Di 26.01.,
jew. Di 10:00-11:00 Uhr
8-15 TN, 63 €

NIA® - der neue Weg zur Fitness

NIA® ist ein Fitness Training bei dem Freude an der Bewegung an die Stelle von Leistungsdenken tritt. Das dynamische Work Out kombiniert Elemente aus Aikido, Taekwondo, Thai-Chi, Yoga, Jazz-, Duncan- und Modern Dance zu rythmischer Musik. Körpertherapieformen wie Feldenkrais und Alexander-Technik werden zu einem ganzheitlichen Bewegunskonzept vereint. Kreislauf und Stoffwechsel kommen in Schwung, die komplette Muskulatur wird gekräftigt, Gelenke und Wirbelsäule werden geschmeidiger. Belohnt werden Sie mit einer besseren Haltung, einem tollen Körpergefühl und purer Lebensfreude. NIA® wird barfuß getanzt.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

E32108

NEU!

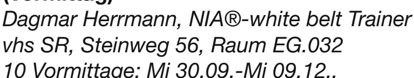
NIA® - der neue Weg zur Fitness

Dagmar Herrmann, NIA®-white belt Trainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
10 Abende: Di 29.09.-Di 08.12.,
jew. Di 19:15-20:20 Uhr
5-10 TN, 65 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E32109



NIA® - der neue Weg zur Fitness (Vormittag)

Dagmar Herrmann, NIA®-white belt Trainer

vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
10 Vormittage: Mi 30.09.-Mi 09.12.,
jew. Mi 9:10-10:15 Uhr
5-10 TN, 65 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Thairobic

Ein tolles Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen angesprochen werden. Thairobic ist ein Fitnessprogramm zum Stress-Abbau, Konditionstraining, Fettverbrennen und um gleichzeitig das Selbstbewusstsein zu stärken.
Nicht für Personen mit schwachem Kreislauf geeignet!

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Sportkleidung, hellbesohlte Turnschuhe, Getränk

E32110

Marianne Ernst, Dipl.-Aerobicinstructor, Euro Education Pilates Instructor
VS Ittling, Niederalteicher Str. 13, Turnhalle II
15 Abende: Di 06.10.-Di 16.02.,
jew. Di 19:00-20:00 Uhr
12-30 TN, 42 €

Zirkeltraining

In diesem einstündigen Training wollen wir an unserer Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit arbeiten. Mit Kleingeräten wie leichten Hanteln, dem Schlingentrainer, Medizinbällen und vor allem dem eigenen Körpergewicht werden wir uns fordern. Vor allem wollen wir rundum fit werden und dem ein oder anderen Wehwehchen vom vielen Sitzen den Garaus machen. Zum Aufwärmen spielen wir kleine Spiele, die Stunde wird durch Dehnübungen abgerundet.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportkleidung, Getränk

E32111

Andrea Potzler, Fitnesstrainerin B-Lizenz
Staatl. Berufsschule II, Stadtgraben 54
10 Abende: Di 22.09.-Di 01.12.,
jew. Di 18:00-19:00 Uhr
8-16 TN, 42 €

Bodyforming

In diesem Kurs werden gezielt Bauch, Beine und Po zu moderner, flotter Musik trainiert.

Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung, feste Turnschuhe

E32112F
Alexandra Kernbüchl, Übungsleiterin
VS Ittling, Niederalteicher Str. 13, Turnhalle II
10 Abende: Mi 23.09.-Mi 02.12.,
jew. Mi 18:55-19:55 Uhr
12-34 TN, 28 €

Bauch - Beine - Po
Bauch-Beine-Po ist ein Kurs, der eine ganzheitliche Körperkräftigung bietet, mit Straffung der Problemzonen und darüber hinaus Kräftigung der Rückenmuskulatur. Hier werden gezielt die Muskelgruppen angesprochen, die im Alltag oft vernachlässigt werden. Der Kurs wird durch abwechslungsreiche Übungen, einfache Elemente aus der Aerobic und fetziger Musik gestaltet. Die Stunde endet mit Dehnungsübungen für die hauptsächlich beanspruchte Muskulatur.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

E32113F
Tamara Rucker, Medizinische Fachangestellte, Group-Instructor (B-Lizenz)
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
15 Abende: Mi 23.09.-Mi 27.01.,
jew. Mi 17:00-18:00 Uhr
8-12 TN, 63 €

Step-Aerobic-Kurs für Anfänger
Fatburner-Kurs
Dieser Fatburner-Kurs ist für jeden geeignet. Man lernt leichte Stepschritte und trainiert Bauch-, Bein- und Pomuskulatur. Der Pulsbereich während des Trainings liegt zwischen 130 und 150, dort passiert die optimale Fettverbrennung.
Bitte mitbringen: Handtuch, festes Schuhwerk, Getränk

E32114F
Tanja Keil, Aerobicinstructorin
Gymnastikraum im AQUAtherm, Wittelsbacherhöhe 50-52
10 Abende: Mo 21.09.-Mo 30.11.,
jew. Mo 20:30-21:30 Uhr
7-10 TN, 45 €

Step-Aerobic-Kurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen
Step-Aerobic ist ein dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Dabei wird ganz besonders die Ausdauer sowie die Muskulatur von Beinen, Po und Bauch trainiert. Die in einer Choreographie zusammengestellten Übungen sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz. Somit verbindet Step-Aerobic Konditionstraining sowie Beweglichkeits- und Koordinationsübungen und ist hervorragend für den Stressabbau geeignet.
Voraussetzung: Vorkenntnisse der Grund-Step-Schritte
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, feste Turnschuhe, Getränk

E32115
Tamara Rucker, Medizinische Fachangestellte, Group-Instructor (B-Lizenz)
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
15 Abende: Mi 23.09.-Mi 27.01.,
jew. Mi 18:00-19:00 Uhr
8-12 TN, 63 €

Step-Aerobic-Kurs für Fortgeschrittene
Fatburner-Kurs
Dieser Fatburner-Kurs ist für jeden mit Grundschritterfahrung in Step-Aerobic geeignet. Bereits erlernte Grundschritte werden zu flotter Musik erweitert. Der Pulsbereich liegt während des Trainings bei 130 - 150, da dort die optimale Fettverbrennung passiert.
Voraussetzung: Beherrschen der Grund-Step-Schritte
Bitte mitbringen: Handtuch, festes Schuhwerk, Getränk

E32116F
Tanja Keil, Aerobicinstructorin
Gymnastikraum im AQUAtherm, Wittelsbacherhöhe 50-52
10 Abende: Mo 21.09.-Mo 30.11.,
jew. Mo 19:30-20:30 Uhr
7-8 TN, 45 €

Ball-ance (Vormittag)
Die Trainingsstunde mit dem Miniball fördert die Balance und kräftigt somit auch die oft vernachlässigte Tiefenmuskulatur. Das abwechslungsreiche Übungsprogramm strafft die Problemzonen und verbessert das Körpergefühl.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken

E32117
Diana Wagner, C-Übungsleiterin, Group-Trainer B-Lizenz, Rückentrainer I und II, Pilates Basic

Trainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
15 Vormittage: Di 22.09.-Di 26.01.,
jew. Di 9:00-10:00 Uhr, 8-14 TN, 63 €

Bodytoning nach PILATES
Wollen Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun?
Aufbauend auf den Prinzipien des Pilatestrainings und durch Hinzufügen von Elementen aus dem Faszientraining steigern wir unsere körperliche Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit, Vitalität, Körperwahrnehmung und straffen die Figur (auch unter Einsatz von Bällen, Therabändern und Pilatesrolle 90 cm lang - erhältlich im Fachhandel). Durch bewusste Atmung und Konzentration erreichen wir Entspannung und Wohlfühlen und tanken neue Energie für den Alltag.
Bitte mitbringen: Matte, Pilatesrolle (90 cm lang), Handtuch oder Decke, kleines Kissen, Theraband, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

E32120
Gabi Touati, Dipl.-Fitnessinstructor, Übungsleiterin Prävention, Übungsleiterin Pilates
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
15 Abende: Do 24.09.-Do 04.02.,
jew. Do 17:15-18:15 Uhr
8-14 TN, 63 €

E32121
Gabi Touati, Dipl.-Fitnessinstructor, Übungsleiterin Prävention, Übungsleiterin Pilates
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
15 Abende: Do 24.09.-Do 04.02.,
jew. Do 18:30-19:30 Uhr
8-14 TN, 63 €

Ich beweg‘ mich - Pilates (Vormittag)
Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge



Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.
Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
Bitte mitbringen: Matte, Decke, flaches Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken
Unter https://ich-beweg-mich.apotheken-umschau.de können Sie kostenlos Mitglied der Community „Ich beweg‘ mich“ werden. Neben Experten-Infos finden Sie dort zahlreiche Gruppen, einen Fitnesstest und ein Fitnesstagebuch.

E32122
Diana Wagner, C-Übungsleiterin, Group-Trainer B-Lizenz, Rückentrainer I und II, Pilates Basic Trainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.031
15 Vormittage: Mo 21.09.-Mo 25.01.,
jew. Mo 10:30-11:30 Uhr
8-14 TN, 63 €

Pilates sanft und effektiv
Pilates ist ein ganzheitlich ausgerichtetes Fitnesssystem, das auf Einklang zwischen Körper und Geist zielt. Im Vordergrund steht die Stärkung der Tiefenmuskulatur, da diese für Haltung, Stabilität und Körpergefühl verantwortlich ist. Es wird ausgeglichen zwischen Dehn- und Kräftigungsübungen abgewechselt. Durch die Vielseitigkeit der Methode profitieren alle, die ihre Fitness und ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern wollen, sowie Personen mit Rückenschmerzen oder Haltungsschäden, ältere Meschen, Athleten und Tänzer.
Gönnen Sie sich in wohltuender Atmosphäre Zeit für sich und vor allem ihrem Körper!
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

E32123


Pilates sanft und effektiv (Vormittag)
Anja Obermeier,
Erzieherin, Tanzpädagogin, Pilates-Trainerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
10 Vormittage: Mo 05.10.-Mo 14.12.,
jew. Mo 9:00-10:00 Uhr
8-14 TN, 42 €

E32124


Pilates sanft und effektiv
Anja Obermeier, Erzieherin,

Tanzpädagogin, Pilates-Trainerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
10 Abende: Fr 09.10.-Fr 18.12.,
jew. Fr 17:15-18:15 Uhr
8-14 TN, 42 €

Pilates sanft und effektiv

Pilates sanft und effektiv bedeutet, es kommt weniger auf Tempo und Power an, sondern auf Präzision und Bewegungsfluss.
Die Pilates-Prinzipien: Entspannung, Atmung, Konzentration, Koordination und Bewegungsfluss werden weiter vertieft und an der Ausführung der bereits bekannten Übungen weiter gefeilt. Denn nur richtig und präzise ausgeführt wirkt Pilates ganzheitlich.
Voraussetzung: Anfängerkurs bzw. Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, Handtuch, Theraband, bequeme Kleidung, dicke Socken

E32125F
Pilates sanft und effektiv (Vormittag)
Ursula Schmidt, Pilates Instructor
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
11 Vormittage: Do 17.09.-Do 03.12.,
jew. Do 10:15-11:15 Uhr
10-14 TN, 47 €

E32126F
Pilates sanft und effektiv
Ursula Schmidt, Pilates Instructor
vhs SR, Steinweg 56, EG.033
11 Abende: Mi 16.09.-Mi 02.12.,
jew. Mi 18:00-19:00 Uhr
10-12 TN, 47 €

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Pilates ist ein effektives und angenehmes Ganzkörpertraining für jedes Alter. Es wird kontrolliert, langsam, fließend und sehr sanft ausgeführt. Mit dem Trainingsprogramm erreichen Sie, dass Ihre Bauchmuskeln gefestigt, Ihr Rücken gestärkt, Ihre Wirbelsäule beweglicher, Verspannungen in Ihren Schultern gelöst, Ihre Atmung und Körperhaltung verbessert und Ihr Gewebe gestrafft werden. Während jeder Übung wird das Kraftzentrum in der Körpermitte aktiviert, d. h. die Bauch- und gesamte Rumpfmuskulatur wird angespannt. Außerdem wird bei dieser Gymnastikform besonderer Wert auf die bewusste Körperwahrnehmung gelegt sowie die Atmung geschult.
Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, Handtuch, Theraband, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

E32127
Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene
Marianne Ernst, Dipl.-Aerobicinstructor, Euro Education Pilates Instructor
VS Ittling, Niederalteicher Str. 13, Turnhalle II
15 Abende: Di 06.10.-Di 16.02.,
jew. Di 20:10-21:10 Uhr
12-30 TN, 42 €

E32128
Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene (Vormittag)
Gaby Amberger, Präventions-Übungsleiterin und Dipl.-Aerobicinstructor
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
13 Vormittage: Fr 18.09.-Fr 18.12.,
jew. Fr 10:15-11:15 Uhr
8-17 TN, 55 €

Funktionelles Fitnesstraining - Indoor - Level 1

Man braucht nicht immer ein Fitnessstudio und eine Vielzahl an Trainingsmaschinen um sich fit zu halten und eine durchtrainierte Figur zu bekommen. Der eigene Körper bietet unzählige Möglichkeiten sich im Alltag zu stärken. Erlernen Sie ein komplettes Trainingsprogramm mit dem Sie Ihre gesamte Fitness verbessern. In der Gruppe bringt das Training auch jede Menge Spaß mit sich - also seien Sie dabei und machen Sie sich fit.
Bitte mitbringen: Sportkleidung,
feste Turnschuhe

E32130
Markus Krause, Personal Trainer BSA
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.031
10 Abende: Mi 23.09.-Mi 02.12.,
jew. Mi 17:00-18:00 Uhr
8-13 TN, 42 €

E32131
Markus Krause, Personal Trainer BSA
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.031
10 Abende: Mi 23.09.-Mi 02.12.,
jew. Mi 19:05-20:05 Uhr
8-13 TN, 42 €

E32132
Markus Krause, Personal Trainer BSA
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.031
10 Abende: Fr 25.09.-Fr 04.12.,
jew. Fr 19:05-20:05 Uhr
8-13 TN, 42 €

Funktionelles Fitnesstraining - Indoor - Level 2 (wöchentlich 2x)
Man braucht nicht immer ein Fitnessstudio und eine Vielzahl an Trainingsmaschinen um sich fit zu halten und eine durchtrainierte Figur zu bekommen. Der eigene Körper bietet unzählige Möglichkeiten sich im Alltag zu stärken. Erlernen Sie ein komplettes Trainingsprogramm mit dem Sie Ihre gesamte Fitness verbessern. In der Gruppe bringt das Training auch jede Menge Spaß mit sich - also seien Sie dabei und machen Sie sich fit.
Voraussetzung: Besuch des Level 1 - Kurses
Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Hallenturnschuhe

E32133
Markus Krause, Personal Trainer BSA
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.031
11 Abende: Mi 16.09.-Mi 21.10.,
jew. Mi u. Fr 18:00-19:00 Uhr
8-12 TN, 47 €

Fitnessgymnastik für Frauen
Bauch, Beine, Po und Rücken
Inhalt: gezielte Übungen kräftigen die Rückenmuskulatur. Problemzonen wie Bauch, Beine, Po werden durch langsame und weiche Bewegungen gestrafft. Richtiges Anspannen/Entspannen der Muskulatur wird erlernt sowie richtiges Atmen bei den einzelnen Übungen... und das Ganze mit Musik.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Theraband

E32135F
Fitnessgymnastik für Frauen (Vormittag)
Bauch, Beine, Po und Rücken
Gaby Amberger, Präventions-Übungsleiterin und Dipl.-Aerobicinstructor
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
13 Vormittage: Do 17.09.-Do 17.12.,
jew. Do 9:00-10:00 Uhr
12-17 TN, 37 €

E32136F
Fitnessgymnastik für Frauen (Vormittag)
Bauch, Beine, Po und Rücken
Gaby Amberger, Präventions-Übungsleiterin und Dipl.-Aerobicinstructor
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
13 Vormittage: Fr 18.09.-Fr 18.12.,
jew. Fr 9:00-10:00 Uhr
12-17 TN, 37 €

E32137F
Fitnessgymnastik für Frauen
Bauch, Beine, Po und Rücken
Gaby Amberger, Präventions-Übungsleiterin und Dipl.-Aerobicinstructor
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
13 Abende: Di 15.09.-Di 15.12.,
jew. Di 17:15-18:15 Uhr
12-18 TN, 37 €

Fitnessgymnastik (Vormittag)
Konditionstraining, Stretching und das gezielte Training verschiedener Muskelgruppen (Bauch, Beine, Po, Rücken) wechseln sich rhythmisch ab. Begleitet von flotter, peppiger Musik sollen so Herz und Kreislauf in Schwung gebracht, die Kondition gesteigert und ebenso die Muskulatur gekräftigt sowie die Fettverbrennung angeregt werden. Für diejenigen TeilnehmerInnen, die nicht ganz so viel Power wollen, werden jeweils auch Alternativen mit geringerer körperlicher Beanspruchung vorgestellt.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, feste Turnschuhe

E32138
Alexandra Bochenek, Präventions-Übungsleiterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
12 Vormittage: Mo 21.09.-Mo 14.12.,
jew. Mo 11:00-12:00 Uhr
10-15 TN, 51 €

Fitnessgymnastik für Frauen
Nach einem Aufwärmtraining werden durch einfache Schrittkombinationen der Kreislauf angekurbelt und die Kondition und Koordination verbessert. Bauch, Arme, Beine und Po werden zu moderner und flotter Musik trainiert und spezielle Problemzonen gezielt bearbeitet. Mit ausgiebigen Dehn- und Entspannungsübungen wird die Stunde beendet.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk



E32139F
Carmen Gollé-Schuh, Dipl.-Sozialpäd. (FH), Gruppentrainerin B-Lizenz, Bauch-Beine-Po-Instructor
VS Ittling, Niederalteicher Str. 13, Turnhalle II
14 Abende: Mo 21.09.-Mo 18.01.,
jew. Mo 20:10-21:10 Uhr
12-30 TN, 40 €

E32140F
Carmen Gollé-Schuh, Dipl.-Sozialpäd. (FH), Gruppentrainerin B-Lizenz, Bauch-Beine-Po-Instructor
Ludwigsgymnasium, Max-Planck-Str. 25, Turnhalle
15 Abende: Do 17.09.-Do 21.01.,
jew. Do 18:35-19:35 Uhr
12-31 TN, 42 €

Fit werden Fit bleiben für Frauen 40+ (Vormittag)

Uns erwartet eine abwechslungs- und bewegungsreiche Stunde. Mit Kleingeräten, Musik und viel Spaß werden wir unseren Körper effektiv in Schwung bringen. Dehnung und Entspannung runden die Stunde ab.
Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung

E32141F NEU!
Karin Beckerle, Präventions-Übungsleiterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.031
10 Vormittage: Do 01.10.-Do 10.12.,
jew. Do 10:45-11:45 Uhr
8-11 TN, 42 €



Gymnastik für Frauen (Vormittag)
Ein ganzheitliches Körpertraining

Mit gezieltem Training werden die Muskeln gekräftigt, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit werden geschult. Eine funktionelle Gymnastik, die Freude an der Bewegung und ein Gefühl des Wohlbefindens vermittelt.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Theraband

E32145F
Marie-Luise Eidenschink, Übungsleiterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
15 Vormittage: Mo 19.10.-Mo 29.02.,
jew. Mo 9:00-10:00 Uhr
12-20 TN, 42 €

E32146F
Marie-Luise Eidenschink, Übungsleiterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
15 Vormittage: Mi 21.10.-Mi 02.03.,
jew. Mi 10:00-11:00 Uhr
12-20 TN, 42 €

Wohlfühlgymnastik für Frauen (Vormittag)
Bewegen + Entspannen = Wohlfühlen

Diese Wohlfühlgymnastik ist geeignet für Anfänger und Geübte.
Bitte mitbringen: Matte, zwei kleine Handtücher, Theraband, bequeme Kleidung, dicke Socken

E32147F
Ursula Schmidt, Präventions-Übungsleiterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
11 Vormittage: Mi 16.09.-Mi 02.12.,
jew. Mi 10:30-11:30 Uhr
11-16 TN, 40 €

Gesundheitsgymnastik für Frauen

In diesem Kurs werden Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken auf sanfte Weise gekräftigt. Verkürzte Muskeln werden gedehnt, um den Körper in ein natürliches Gleichgewicht zu bringen. Ein ruhiger Stundenausklang schenkt Entspannung und Wohlbefinden.
Bitte mitbringen: Matte

E32148F
Alexandra Bochenek, Präventions-Übungsleiterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
12 Abende: Do 24.09.-Do 17.12.,
jew. Do 18:30-19:30 Uhr
10-18 TN, 39 €

Gesundheitsgymnastik für Frauen und Männer (Vormittag)

In dieser Stunde wird der gesamte Körper gekräftigt und gedehnt. Es fließen Elemente aus Yoga, Pilates und Aerobic mit ein. Verkürzte Muskeln werden gedehnt, mit Elementen aus der Wirbelsäulengymnastik wird der Rücken gekräftigt. Zum Stundenausklang folgt ein Entspannungsteil.
Bitte mitbringen: Matte

E32149
Alexandra Bochenek, Präventions-Übungsleiterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
12 Vormittage: Do 24.09.-Do 17.12.,
jew. Do 11:00-12:00 Uhr
8-17 TN, 51 €



Gesundheitsgymnastik für aktive Frauen 50+

In diesem Kurs werden Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken auf sanfte Weise gekräftigt. Verkürzte Muskeln werden gedehnt, um den Körper in ein natürliches Gleichgewicht zu bringen. Ein ruhiger Stundenausklang schenkt Entspannung und Wohlbefinden.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Theraband

E32150S

Marion Engl, Aerobic Trainerin B-Lizenz, Pilatestrainerin, Rückenschultrainerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
15 Abende: Di 15.09.-Di 19.01.,
jew. Di 17:00-18:00 Uhr, 12-15 TN, 42 €

Gesundheitsgymnastik für aktive 50+ (Vormittag)

Körper- und Bewegungsgefühl sind für den Alltag besonders wichtig. Beweglichkeit, Koordination, Muskelkraft und dadurch Gelenkstabilität sind wichtige Elemente eines positiven Lebensgefühls. Ausgewählte Dehn-, Kräftigungs- und Haltungsübungen helfen wirkungsvoll Wirbelsäulenbeschwerden zu lindern und muskuläre Ungleichgewichte zu verbessern.
Bitte mitbringen: Matte

E32152S

Alexandra Bochenek, Präventions-Übungsleiterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
12 Vormittage: Di 22.09.-Di 15.12.,
jew. Di 9:00-10:00 Uhr
10-18 TN, 42 €

Spaß am Abnehmen durch Bewegung

Spaß steht bei diesem Bewegungsprogramm an oberster Stelle. Viele Menschen möchten gerne Abnehmen, haben aber alleine nicht die nötige Motivation. In der Gruppe geht´s leichter. Getreu dem Motto: „Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt“ finden Sie mit diesem sanften Training wieder den Spaß an Bewegung. Das Programm wird mit gezielten Ernährungstipps abgerundet.
Geeignet für alle, die endlich abnehmen und ihr Wohlfühlgewicht erreichen wollen.
Bitte mitbringen: Matte

E32155

Markus Krause, Personal Trainer BSA
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.031
10 Abende: Fr 25.09.-Fr 04.12.,
jew. Fr 17:00-18:00 Uhr
8-12 TN, 42 €

Funktionelle Gymnastik für Frauen und Männer

Die funktionelle Gymnastik betrachtet den Körper als Einheit, beinhaltet die einzelnen Körperfunktionen und ist eine Ganzkörpergymnastik. Bei regelmäßigem Training können viele Komponenten der allgemeinen Leistungsfähigkeit verbessert werden: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit. Die Übungsauswahl sowie die Übungsausführung besitzt einen hohen gesundheitlichen Stellenwert und eignet sich für alle Altersstufen.
Bitte mitbringen: Matte

E32156

Edeltraud Schimpfhauser, Lehrerin
VS Alburg, Fröbelstr. 10, Turnhalle
15 Abende: Do 01.10.-Do 04.02.,
jew. Do 18:00-19:00 Uhr, 12-25 TN, 42 €

E32157

Edeltraud Schimpfhauser, Lehrerin
VS Alburg, Fröbelstr. 10, Turnhalle
15 Abende: Do 01.10.-Do 04.02.,
jew. Do 19:00-20:00 Uhr, 12-25 TN, 42 €

Gesundheits- und Ausgleichsgymnastik für Frauen und Männer

Wirbelsäulenschonende und -stabilisierende Gymnastik mit Stretching und aktiver Entspannung der belasteten Muskulatur.
Bitte mitbringen: Matte

E32158

Gesundheits- und Ausgleichsgymnastik für Frauen und Männer

Hildegard Guter, Krankengymnastin
VS Alburg, Fröbelstr. 10, Turnhalle
15 Abende: Mo 12.10.-Mo 22.02.,
jew. Mo 19:00-20:00 Uhr
12-25 TN, 49 €

E32159S

Gesundheits- und Ausgleichsgymnastik für Frauen und Männer 60+

Hildegard Guter, Krankengymnastin
VS Alburg, Fröbelstr. 10, Turnhalle
15 Abende: Do 15.10.-Do 25.02.,
jew. Do 17:00-18:00 Uhr
12-25 TN, 49 €

Gezielte Gymnastik/ Spezielle Körperregionen

Rückenfit mit e-Co@ching
- ein internetgestütztes Rückentraining -
Sie wollen etwas für einen gesunden Rücken tun und Rückenschmerzen vorbeugen? In diesem internetgestützten Kurs betreut Sie Ihr Trainer persönlich und online. Sie erhalten einen individuellen Trainingsplan, den Sie jederzeit über das Internet abrufen können. So können Sie Ihre Trainingszeiten flexibel auf Ihre eigenen Bedürfnisse anpassen. Das Training ist interaktiv gestaltet: Ihr Trainingsplan wird für jede Trainingseinheit Ihrer Rückmeldung entsprechend angepasst.
Bei nur vier Präsenzterminen dauert Ihre betreute Trainingsphase drei Monate.
Methoden: Funktionelle Rückengymnastik, Dehnungs- und Entspannungsübungen

E32201
Rückenfit mit e-Co@ching Infoveranstaltung
Johann Otte, staatl. gepr. Sportlehrer
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.236
1 Abend: Mo 21.09., 19:30-21:00 Uhr
6-25 TN, kostenlos, Anmeldung erforderlich!

E32202
Rückenfit mit e-Co@ching
Johann Otte, staatl. gepr. Sportlehrer
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
3 Monate: Präsenztermine: jeweils donnerstags 08.10.2015, 12.11.2015, 10.12.2015, 14.01.2016, jeweils 19:35 - 21:30 Uhr
6-15 TN, 149 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Ich beweg‘ mich - Rücken fit (Vormittag)
Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule



Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.
Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung
Unter https://ich-beweg-mich.apotheken-umschau.de können Sie kostenlos Mitglied der Community „Ich beweg‘ mich“ werden. Neben Experten-Infos finden Sie dort zahlreiche Gruppen, einen Fitnesstest und ein Fitnesstagebuch.

E32204
Alexandra Bochenek, Präventions-Übungsleiterin (Profile: Haltung/Bewegung), B-Übungsleiterin Reha-Sport (Profil: Orthopädie)
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
12 Vormittage: Di 22.09.-Di 15.12., jew. Di 10:15-11:15 Uhr
9-15 TN, 44 €

Wirbelsäulengymnastik
In der Wirbelsäulengymnastik wird gedehnt, gekräftigt, Koordination und Ausdauer trainiert. Für jedes Alter geeignet.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch

E32205
Andrea Gubalova, Physiotherapeutin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
15 Abende: Di 15.09.-Di 19.01., jew. Di 18:30-19:15 Uhr
8-15 TN, 42 €

Wirbelsäulengymnastik (Vormittag)
Rückenschmerzen gehören heutzutage zur „Volkskrankheit Nr. 1“! Viele Menschen leiden darunter und weisen bei genauerer Untersuchung verschiedene Fehlhaltungen auf. Bewegungsmangel und falsche Körperhaltung im beruflichen und privaten Alltag sind meist die Ursache dafür. Die Folge sind ein Ungleichgewicht in der Muskulatur und ein herabgesetztes Herz-Kreislaufsystem. Durch Bewegung wird der Kreislauf angeregt, die Gelenke werden mobilisiert, die Muskeln durchblutet und sowohl gedehnt als auch gekräftigt.
Durch Wirbelsäulengymnastik erlernen die Teilnehmer einfache Übungen, um die Wirbelsäule zu stabilisieren und Schmerzen vorzubeugen.



Außerdem werden sie zu eigenverantwortlichem, gesundheitsbewusstem Haltungs- und Bewegungsverhalten im Alltag hingeführt.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, ein großes Handtuch, ein kleines Handtuch, dicke Socken, Getränk

E32206
Mareike Holl, Physiotherapeutin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
8 Vormittage: Fr 09.10.-Fr 04.12.,
jew. Fr 11:30-12:30 Uhr, 6-12 TN, 48 €

Rückentraining - sanft und effektiv - Wirbelsäulengymnastik
„Rückentraining - sanft und effektiv" ist eine Verbindung moderner Übungen und Bewegungsabläufe im Einklang mit ruhiger Musik. Die Übungen sind für jeden Konditionstyp egal welchen Alters geeignet, auch für Personen mit Bewegungseinschränkungen. Ziel ist die Verbesserung der Einstellung zum eigenen Körper, sowie der Abbau von Barrieren zum „Sporttreiben". Auch werden Anregungen zur Umsetzung in den Alltag gegeben. Es ist somit ein optimales Ganzkörper-Work Out.
Bitte mitbringen: Matte, Kissen, bequeme Kleidung, Socken

E32207
Rückentraining - sanft und effektiv - Wirbelsäulengymnastik
Johann Otte, staatl. gepr. Sportlehrer
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
15 Abende: Di 22.09.-Di 26.01.,
jew. Di 19:30-20:30 Uhr
10-16 TN, 50 €

E32208
Rückentraining - sanft und effektiv - Wirbelsäulengymnastik (Vormittag)
Johann Otte, staatl. gepr. Sportlehrer
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.031
15 Vormittage: Di 22.09.-Di 26.01.,
jew. Di 11:15-12:15 Uhr
8-12 TN, 63 €

E32209
Rückentraining - sanft und effektiv - Wirbelsäulengymnastik
Johann Otte, staatl. gepr. Sportlehrer
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.031
15 Abende: Do 17.09.-Do 28.01.,
jew. Do 18:00-19:00 Uhr
8-12 TN, 63 €

Die dynamische Wirbelsäule - schmerzfrei und beweglich ein Leben lang

Verstehen Sie Ihre Bewegungen und Haltungen! Anatomische Erklärungen helfen Ihnen „schmerzhafte“ und „schädingende“ Bewegungsmuster aufzuspüren und zu korrigieren. Durch das Durchspielen vertrauter Alltagssituationen lernen Sie mehr über Ihren Körper und die Funktionsfähigkeit der Wirbelsäule. Bringen Sie Ihre Fragen mit! Für einen verantwortungsbewussten, unabhängigen und liebevollen Umgang mit dem eigenen Körper.

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, bequeme Kleidung

E32210

Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd. (FH), Body-Coach
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.222
1 Abend: Mi 23.09., 17:00-20:00 Uhr
6-12 TN, 26 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Die Kraft aus der Mitte - ein ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen

Der Beckenboden ist für viele Frauen eine eher unbekannte, schwer zu spürende Körperregion. Tief im Inneren gelegen, bildet diese Muskulatur eine funktionelle Einheit mit Bändern und anderen Haltestrukturen und sichert so die Stabilität des Beckens, der Beckenorgane und der gesamten Wirbelsäule.

Ein schwacher Beckenboden führ zu vielen gesundheitlichen Problemen, wie z.B. der Senkung von Blase und Gebärmutter bis hin zur Inkontinenz. Auch andere Muskeln und Gelenke, wie etwa Hüftgelenke und Knie oder auch die Schulter-Nackenregion, werden durch eine Beckenbodenschwäche in Mitleidenschaft gezogen, was in Fehlhaltungen, Verspannungen, Arthrosebildung und Schmerzen äußern kann.

Gezieltes Beckenboden-Training führt zu einer deutlichen Verbesserung des Körpergefühls und damit auch zu einer verbesserten Stabilität von Becken und Wirbelsäule. Und schließlich stärkt das Beckenbodentraining nicht nur den Körper, sondern auch das weibliche Selbstbild.

In diesem ganzheitlich orientierten Training können mit einfachen Übungen sichere Erfolge erzielt werden. Durch die Möglichkeiten von funktionellem Training, speziellen Atemtechniken, Wahrnehmungsschulung und verständlicher Information über Lage, Aufbau und Funktion des Beckenbodens kann sich jede Frau ihr individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen und sofort in den Alltag integrieren.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk, Schreibmaterial

E32211F

Die Kraft aus der Mitte - ein ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen (Nachmittag)

Mareike Holl, Physiotherapeutin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.031
8 Nachmittage: Do 08.10.-Do 03.12., jew. Do 15:30-16:30 Uhr
6-12 TN, 48 € zzgl. ca. 3 € Materialkosten

E32212F

Die Kraft aus der Mitte - ein ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen (Vormittag)

Mareike Holl, Physiotherapeutin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
8 Vormittage: Fr 09.10.-Fr 04.12., jew. Fr 9:00-10:00 Uhr
6-12 TN, 48 € zzgl. ca. 3 € Materialkosten

Beckenbodern-Training Übungsgruppe für Frauen (Vormittag)

Dieser Kurs ist für Frauen, die sowohl vorsorglich für ihren Beckenboden etwas tun wollen, als auch für Frauen, die bereits Probleme damit haben. Diese Probleme können sich in Druckgefühl nach unten, ziehenden Schmerzen im unteren Becken oder im Bereich des Kreuzbeins oder auch in unfreiwilligem Harn-, Wind oder Stuhlverlust äußern. Mit Beckenboden-Training kann jede Frau ihren Beckenboden kräftigen und stabilisieren sowie auch beweglicher machen und damit die Funktion des Öffnens und Schließens, des Stabilisierens der Beckenorgane und des Schwingens verbessern.

Voraussetzung: Besuch eines Beckenboden-Grundkurses

Bitte mitbringen: Matte, ein großes Handtuch, ein kleines Handtuch, Theraband, evtl. BeBo-Ball, BeBo-Ballblase, dicke Socken

E32213F



Mareike Holl, Physiotherapeutin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
8 Vormittage: Fr 09.10.-Fr 04.12., jew. Fr 10:15-11:15 Uhr
6-12 TN, 48 €



**Gesunde Hüften -
eine Gebrauchsanweisung**

In diesem Kurs geht es um den anatomisch und ökonomisch richtigen Gebrauch des Hüftgelenks. Ungünstige Bewegungsmuster werden entlarvt und verbessert, um Entzündungen und Arthrose zu vermeiden. Sie lernen leichte Übungen zur Lockerung, Wahrnehmung und Koordination des Beckens und der Hüftgelenke, als Ausgangspunkt für einen beweglichen Körper. In der Gangschule überprüfen Sie die Koordination Ihrer Schritte.
Bitte mitbringen: Matte oder Decke, Theraband, bequeme Kleidung

E32214
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd. (FH), Body-Coach
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.222
1 Abend: Fr 16.10., 16:30-19:30 Uhr
6-12 TN, 26 € (keine Erm. außer SR-Pass)

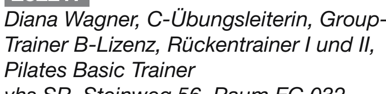
Faszien Fitness (Nachmittag)

Noch bis vor kurzem galten Faszien - ein ausgedehntes Bindegewebenetzwerk in unserem Körper - als unscheinbare Verpackungsorgane. Doch die wissenschaftlichen Entdeckungen der letzten Jahre führten die Faszien in den Fokus des Gesundheitssports und der sportlichen Bewegung: Ganz gleich, ob es sich um einen Tennisaufschlag, einen Golfschwung oder einen gesunden Rücken handelt, bei allen Bewegungen spielt ein gut funktionierendes Fasziennetz eine wichtige Rolle. Die gute Nachricht dazu: Faszien sind trainierbar! Die neuen Ergebnisse internationaler Faszienforschung führen zu konkreten Anwendungsmöglichkeiten im Breiten- und Leistungssport, sowie im rehabilitativen und präventiven Bereich.
Dieses einfache wie effektive Training ist für jeden erlern- und damit nachvollziehbar. Ob für einen schmerzfreien Rücken oder eine sportliche Höchstleistung: Wer die Techniken des Faszientrainings beherrscht, hält seinen Körper fit und beugt Verletzungen vor.
Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch, bequeme Kleidung

E32215
Johann Otte, staatl. gepr. Sportlehrer, gepr. Fascial Fitness Trainer FFA
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.031
15 Nachmittage: Do 17.09.-Do 28.01.,
jew. Do 14:15-15:15 Uhr
5-12 TN, 90 € (keine Erm. außer SR-Pass)

**Faszien Fitness (Vormittag)
Fühl‘ Dich wohl in Deiner Haut!**

Aktiv gegen Rücken- und Gelenkschmerzen! Verbessere Deine sportliche Leistungsfähigkeit, lerne Dich besser kennen (Eigenwahrnehmung), halt Dich fit, gesund und beweglich und löse sanft Verspannungen. Das ist Faszien Fitness.
Bitte mitbringen: Matte, Faszienrolle (falls vorhanden)



E32217
Diana Wagner, C-Übungsleiterin, Group-Trainer B-Lizenz, Rückentrainer I und II, Pilates Basic Trainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
15 Vormittage: Di 22.09.-Di 26.01.,
jew. Di 8:00-9:00 Uhr
8-13 TN, 63 €

E32218
Diana Wagner, C-Übungsleiterin, Group-Trainer B-Lizenz, Rückentrainer I und II, Pilates Basic Trainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
15 Vormittage: Di 22.09.-Di 26.01.,
jew. Di 11:00-12:00 Uhr
8-13 TN, 63 €

Eltern-Kind-Turnen

**Eltern-Kind-Turnen (1 1/2 - 3 Jahre)
(Vormittag)**

Dem Grundbedürfnis unserer Kinder entspricht es, sich zu bewegen und Neues auszuprobieren. Wir werden spielerisch Bewegungserfahrung sammeln und Bewegungssicherheit gewinnen. Das gemeinsame Erleben in der Gruppe beim Krabbeln, Laufen, Hüpfen und Balancieren steht im Vordergrund. Für die Eltern (bzw. Begleitpersonen) gibt diese Turnstunde Anregungen und bietet Gelegenheit, sich aktiv zu beteiligen. Kindgerechte Spiele, Bewegungslieder sowie verschiedene Übungen mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten sind Inhalt dieser Stunde.
Voraussetzung: Kinder sollten an der Hand laufen können.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, rutschfeste Socken

E32301EK



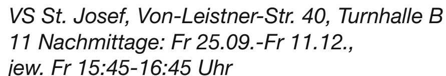
Karin Beckerle, Präventions-Übungsleiterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.031
12 Vormittage: Do 24.09.-Do 17.12.,
jew. Do 9:30-10:30 Uhr
8-11 TN, 46 € (erstes Kind frei, zzgl. 6 € für jedes weitere Kind)

Eltern-Kind-Turnen (2 - 5 Jahre) (Nachmittag)

Bewegung, Spiel, Spaß und Entspannung fördern die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Ein erlebnisorientiertes Spiel- und Bewegungsangebot in einer abwechslungsreichen Stunde beugt Haltungsfehlern vor und gibt Ihrem Kind Bewegungssicherheit.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

E32303EK

Karin Beckerle, Präventions-Übungsleiterin
VS St. Josef, Von-Leistner-Str. 40, Turnhalle B



11 Nachmittage: Fr 25.09.-Fr 11.12.,
jew. Fr 15:45-16:45 Uhr
12-15 TN, 31 € (erstes Kind frei, zzgl. 5,50 € für jedes weitere Kind)

E32304EK



Karin Beckerle, Präventions-Übungsleiterin
VS St. Josef, Von-Leistner-Str. 40, Turnhalle A
11 Nachmittage: Mo 28.09.-Mo 14.12.,
jew. Mo 15:45-16:45 Uhr
12-15 TN, 31 € (erstes Kind frei, zzgl. 5,50 € für jedes weitere Kind)

Gehen/Laufen

Ich beweg' mich - Nordic Walking Basics
Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer



Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Nordic Walking erleben und viel über den für Sie geeigneten Walkingstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen. Und die sind gesichert: Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Walkingzeiten langsam erhöht.
Gut für alle, die ihre Ausdauer verbessern möchten und auf sanfte Weise ins Nordic Walking einsteigen möchten.
Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, etwas zu trinken, Nordic Walking-Stöcke; Leihstöcke werden kostenlos zur Verfügung gestellt - bitte bei der Anmeldung angeben, da nur eine begrenzte Anzahl zur Verfügung steht.
Unter https://ich-beweg-mich.apotheken-umschau.de können Sie kostenlos Mitglied der Community „Ich beweg' mich" werden. Neben Experten-Infos finden Sie dort zahlreiche Gruppen, einen Fitnesstest und ein Fitnesstagebuch.

E32402

Markus Krause, Nordic-Walking C-Trainer, Personal Trainer BSA
Treffpunkt Tiergarten-Eingang, Am Tiergarten 3
10 Abende: Do 17.09.-Do 26.11.,
jew. Do 17:30-19:00 Uhr
7-15 TN, 63 €

Ich beweg' mich - Lauf Basics
Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer



Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Laufens erleben und viel über den für Sie geeigneten Laufstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen. Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Laufzeiten langsam erhöht.
Gut für alle, die ihre Ausdauer verbessern möchten und auf sanfte Weise ins Laufen einsteigen möchten.
Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, Getränk
Unter https://ich-beweg-mich.apotheken-umschau.de können Sie kostenlos Mitglied der Community „Ich beweg' mich" werden. Neben



Experten-Infos finden Sie dort zahlreiche Gruppen, einen Fitnesstest und ein Fitnesstagebuch.

E32403
Markus Krause, Lauftrainer, Personal Trainer BSA
Treffpunkt Tiergarten-Eingang, Am Tiergarten 3
10 Abende: Di 29.09.-Di 08.12.,
jew. Di 17:30-18:30 Uhr
7-15 TN, 42 €

Schwimmen

Schwimmkurs für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene

E32501
AQUAtherm, Wittelsbacherhöhe 50-52
8 Abende: Di 10.11.-Fr 20.11.,
jew. Di-Fr 19:00-19:45 Uhr
5-6 TN, 36 € (keine Erm. außer SR-Pass) zzgl. Eintritt ins AQUAtherm

Schwimmkurs für Kinder (6-14 Jahre)

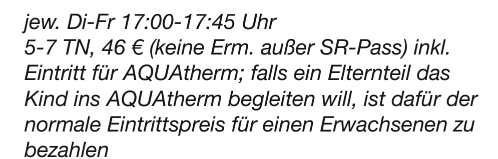
E32502K
junge vhs
AQUAtherm, Wittelsbacherhöhe 50-52
8 Nachmittage: Di 20.10.-Fr 30.10.,
jew. Di-Fr 17:00-17:45 Uhr
5-7 TN, 46 € (keine Erm. außer SR-Pass) inkl. Eintritt für AQUAtherm; falls ein Elternteil das Kind ins AQUAtherm begleiten will, ist dafür der normale Eintrittspreis für einen Erwachsenen zu bezahlen

Schwimmkurs für Kinder (6-14 Jahre)

E32503K
junge vhs
AQUAtherm, Wittelsbacherhöhe 50-52
8 Abende: Di 20.10.-Fr 30.10.,
jew. Di-Fr 18:00-18:45 Uhr
5-7 TN, 46 € (keine Erm. außer SR-Pass) inkl. Eintritt für AQUAtherm; falls ein Elternteil das Kind ins AQUAtherm begleiten will, ist dafür der normale Eintrittspreis für einen Erwachsenen zu bezahlen

Schwimmkurs für Kinder (6-14 Jahre)

E32504K
junge vhs
AQUAtherm, Wittelsbacherhöhe 50-52
8 Nachmittage: Di 10.11.-Fr 20.11.,
jew. Di-Fr 17:00-17:45 Uhr
5-7 TN, 46 € (keine Erm. außer SR-Pass) inkl. Eintritt für AQUAtherm; falls ein Elternteil das Kind ins AQUAtherm begleiten will, ist dafür der





normale Eintrittspreis für einen Erwachsenen zu bezahlen

Schwimmkurs für Kinder (6-14 Jahre)

E32505K
AQUAtherm, Wittelsbacherhöhe 50-52
8 Abende: Di 10.11.-Fr 20.11.,
jew. Di-Fr 18:00-18:45 Uhr
5-7 TN, 46 € (keine Erm. außer SR-Pass) inkl. Eintritt für AQUAtherm; falls ein Elternteil das Kind ins AQUAtherm begleiten will, ist dafür der normale Eintrittspreis für einen Erwachsenen zu bezahlen

Schwimmkurs für Kinder (6-14 Jahre)

E32506K
AQUAtherm, Wittelsbacherhöhe 50-52
8 Nachmittage: Di 24.11.-Fr 04.12.,
jew. Di-Fr 17:00-17:45 Uhr
5-7 TN, 46 € (keine Erm. außer SR-Pass) inkl. Eintritt für AQUAtherm; falls ein Elternteil das Kind ins AQUAtherm begleiten will, ist dafür der normale Eintrittspreis für einen Erwachsenen zu bezahlen

Schwimmkurs für Kinder (6-14 Jahre)

E32507K
AQUAtherm, Wittelsbacherhöhe 50-52
8 Abende: Di 24.11.-Fr 04.12.,
jew. Di-Fr 18:00-18:45 Uhr
5-7 TN, 46 € (keine Erm. außer SR-Pass) inkl. Eintritt für AQUAtherm; falls ein Elternteil das Kind ins AQUAtherm begleiten will, ist dafür der normale Eintrittspreis für einen Erwachsenen zu bezahlen



Selbstverteidigung/ Selbstsicherheit

Selbstsicherheitstraining für Kinder „Kids Power“ für Mädchen und Jungen von 7 bis 12 Jahren (Wochenende)

Dieses Training sensibilisiert die Kinder zuerst für das Erkennen möglicher Konflikt- und Gefahrensituationen und gibt ihnen dann Hilfestellung zur Verteidigung. Die Kinder lernen den ersten Schock bei einem Angriff zu überwinden. Sie üben sicher aufzutreten und einen Angriff abzuwehren. Erst soll der Täter durch gezielt eingesetzte Verteidigungstechniken in eine kurze Schocksituation versetzt werden, die von den Kindern dann zur Flucht genutzt werden kann. Und wenn das nicht reicht, haben die Kinder leichte, aber sehr effektive Techniken parat, mit deren Hilfe sie sich z.B. aus einer Umklammerung lösen können.
Aber diese Techniken sollen wirklich nur im äußersten Notfall angewendet werden. Schließlich sollen die Kinder in der Lage sein, die zu Beginn einer Handlung erst schmeichlerische Überredungskunst als Gefahr zu erkennen und sich selbstbewusst dagegen zu behaupten! Denn nur in den seltensten Fällen greift ein Täter direkt an - meist versucht er sich das Vertrauen der Kinder zu erschleichen und dieses dann für seine geplante Tat zu missbrauchen.
Für Kinder wird es immer wichtiger, mit Angriffssituationen umgehen zu können. Es ist im Anschluss an die Kurse oft festzustellen, dass die Kinder auch im schulischen und sozialen Bereich viel selbstbewusster geworden sind.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

E32601K
Bianca Blöchl, ehem. Bundesfrauenref. Dt. Ju-Jutsu Verband e.V.
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
1 Tag: Sa 17.10., 10:00-13:00 Uhr
10-15 TN, 28 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Selbstsicherheitstraining für Frauen (für Teilnehmerinnen ab 15 Jahren) (Wochenende)

Zielgruppe: Frauen ab 15 Jahren. Der Kurs ist geeignet für Mütter und Töchter.



Sie möchten sich stärken, um sich im Alltag sowie in einer Notfallsituation richtig wehren zu können? Sie sind im Beruf täglich Stresssituationen oder sogar Mobbing ausgesetzt und wissen nicht, wie Sie damit umgehen sollen? Sie können nicht „Nein“ sagen und fühlen sich oft unsicher?
Dieses Seminar hilft Ihnen, auf spielerische und sportliche Art und Weise Ihre Fähigkeiten zu entdecken und Ihr Selbstbewusstsein zu fördern. Lernen Sie, in Konfliktsituationen schnell und angepasst zu reagieren, Gefahren frühzeitig zu erkennen und ihnen aus dem Weg zu gehen. Mit Hilfe von leicht erlernbaren Selbstverteidigungstechniken aus dem Ju-Jutsu schlagen Sie potentielle Angreifer schnell in die Flucht.
Erkennen Sie Ihre eigenen Grenzen und setzen Sie diese auch ohne schlechtes Gewissen „elegant.charmant.markant“ durch.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

E32602F

Bianca Blöchl, ehem. Bundesfrauenref. Dt. Ju-Jutsu Verband e.V.
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
1 Nachmittag: Sa 17.10., 13:30-16:30 Uhr
10-15 TN, 28 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Shinkendo - japanische Schwertkunst der Samurai für Teilnehmer ab 15 Jahren und Erwachsene (Wochenende)
Shinkendo befasst sich mit der realen Schwertkunst der Samurai. Diese Kampfkunst ist eine Zusammenfassung alter Schwertstile. Shinkendo fördert die Koordination, Konzentration und Haltung des Körpers.
Im Unterricht werden die Grundtechniken der japanischen Schwertkunst näher gebracht. Ein Einblick in die Philosophie und die Etikette der Samurai runden das Programm ab.
Bitte mitbringen: leichte, bequeme Kleidung

E32603

Karl Heinl, Shoden Renshi Kaku (Shinkendo), Übungsleiter
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
4 Nachmittage: Sa 09.01.-Sa 30.01., jew. Sa 16:30-18:30 Uhr
5-15 TN, 42 € (keine Erm. außer SR-Pass)



Aikido für Kinder ab 5 1/2 Jahren (Wochenende)
In diesem Kurs werden spielerische Elemente der Kampfkunst vermittelt. Trainingsinhalte sind Fallschule und Bewegungslehre, sowie das soziale Verhalten zueinander. Ziel des Kurses ist die motorischen Fähigkeiten zu steigern und eine Ausgeglichenheit für den Körper zu finden.
Bitte mitbringen: bequeme, lange Kleidung aus Baumwolle oder Jogginganzug (bitte keine Trainingsanzüge aus Trilobol oder Kunstfaser zum Training verwenden)

E32604K junge vhs

Karl Heinl, Kenshuin Aikbo, Übungsleiter
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
4 Nachmittage: Sa 14.11.-Sa 05.12., jew. Sa 16:30-18:30 Uhr
5-15 TN, 42 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Gesundheit/Medizin

Augen auf - Brille ab Augenfitness (Wochenende)
Erfahren Sie in diesem Seminar wie Sie durch einfache Trainings- und Entspannungsübungen wieder besser, entspannter und lebendiger sehen/sind. Das Seminar ist sowohl zur Vorbeugung, als auch bei vorhandenen Fehlsichtigkeiten (Kurz-, Weit-, Altersweitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung) sowie bei verkrampften, empfindlichen und trockenen Augen empfehlenswert. Lernen Sie am Arbeitsplatz (PC/Schule) Ihre Augen und Ihren Körper zu entspannen. Dieses Seminar ersetzt nicht den Arztbesuch.
Bitte mitbringen: Brillenwerte und ggf. Behälter für Kontaktlinsen

E34001

Inge Heger, zertifizierte Seh- und Entspannungstrainerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.134
1 Tag: Sa 17.10., 10:00-16:00 Uhr
6-12 TN, 48 € (keine Erm. außer SR-Pass) zzgl. 6 € für Skript, wenn gewünscht

Einführung in die Homöopathie
Die Homöopathie ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die nach dem von Dr. Samuel Hahnemann entdeckten Naturgesetz: „Similia similibus curentur“ (Ähnliches werde durch

Ähnliches geheilt) erfolgt. An dem Abend erfahren Sie einiges zur Herstellung, Wirkung und Anwendung homöopathischer Arzneien.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial

E34002
Michaela Richter, Heilpraktikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.137
1 Abend: Mi 11.11., 19:00-21:00 Uhr
6-15 TN, 10 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Schüssler Salze
Die zwölf Schüssler Salze sind eine einfache und schnell wirksame Methode aus der Naturheilkunde, die auch für Laien schnell erlernbar ist. Aus diesem Grund erfreuen sie sich immer größerer Beliebtheit.
An diesem Abend stelle ich Ihnen die Funktion, die Wirkung und den Einsatz der Schüssler Salze vor.
Außerdem zeige ich Ihnen anhand von Fotos, wie man im Gesicht einen Mineralstoffmangel erkennen kann.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial

E34003
Michaela Richter, Heilpraktikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.137
1 Abend: Mi 18.11., 19:00-21:00 Uhr
6-15 TN, 10 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Heilpilze und ihre Wirksamkeit
Folgende Themen werden behandelt:
- Was sind Vitalpilze (Heilpilze)?
- Bedeutung und Nutzen in der TCM
- Was macht Heilpilze so einzigartig?
- Mykotherapie (Behandlung von Krankheiten mit Hilfe von Pilzen)
- Bei welchen Erkrankungen werden Heilpilze eingesetzt?
- Welche Nebenwirkungen treten auf?
- Helfen Vitalpilze auch bei Tieren?

E34004
Siegfried Ziebart, Heilpraktiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.137
1 Abend: Mi 07.10., 19:00-21:00 Uhr
6-15 TN, 9 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Das Blutbild - was es Ihnen verrät
Was bedeuten und beinhalten die Blutwerte auf Ihrem Laborausdruck? Anhand von konkreten Beispielen werden die verschiedenen Laborparameter und ihre Bedeutung erklärt, wie auch die Zusammenhänge. Beim nächsten Arztbesuch können Sie dann Ihr Blutbild besser lesen, verstehen und interpretieren und Ihren Arzt konkret befragen. Auch die für die alternative naturheilkundliche Auswertung und Behandlung wichtigen Parameter und Zusammenhänge werden erklärt.
Auf Wunsch können die Teilnehmer nach dem Vortrag Unterlagen direkt vom Dozenten per E-Mail erhalten.

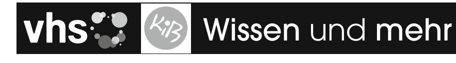
E34005
Franz-Felix Wieninger, Heilpraktiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.137
1 Abend: Mi 14.10., 18:30-21:00 Uhr
6-20 TN, 11 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Gesund durch Vitamine
Folgende Themen werden behandelt:
- Welcher Vitamin-Typ sind Sie?
- Vitamine und ihre Funktionen
- Was schadet Vitaminen?
- Warum wir täglich Vitamine/Mineralstoffe benötigen
- Die Ernährung - Gestern und Heute!
- Sind Nahrungsergänzungsmittel eine Alternative?

E34006 NEU!
Siegfried Ziebart, Heilpraktiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.137
1 Abend: Di 24.11., 19:00-21:00 Uhr
6-15 TN, 9 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Allergien und Unverträglichkeiten
Folgende Themen werden behandelt:
- Allergien - mehr als eine lästige Erkrankung?!
- Ursachen, Auslöser und Symptome
- Allergischer Formenkreis (von Heuschnupfen bis Nahrungsmittelallergie)
- Allergie ist Darmsache
- Schleimhautschutz = Allergievermeidung.
- Naturheilkundliche Behandlung/Ursachenbeseitigung

E34007
Siegfried Ziebart, Heilpraktiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.137
1 Abend: Mi 21.10., 19:00-21:00 Uhr
6-15 TN, 9 € (keine Erm. außer SR-Pass)





Entgiftung des Bindegewebes als Basis der Gesundheit
Das Bindegewebe - oder auch System der Grundregulation - spielt für die Gesundheit unseres Körpers eine entscheidende Rolle. Alle regulatorischen Abläufe des Immunsystems, des Nerven- und Hormonsystems sowie des Blut- und Lymphgefäßsystems laufen über dieses wichtige Funktionsgewebe. Es stellt das gesunde Lebensmilieu unserer Zellen und Organe dar. Daher fällt einer regelmäßigen Entgiftung auf der körperlichen und seelischen Ebene eine besondere Bedeutung für unsere Gesundheit zu.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial

E34008 NEU!
Christine Fleckenstein, Heilpraktikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.137
1 Abend: Di 22.09., 19:00-21:00 Uhr
6-15 TN, 10 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Herpesviren, eine unterschätzte Gefahr?
Fast jeder Mensch trägt Herpesviren, z.B. Herpes simplex oder Herpes Zoster in sich. Manchmal lassen sie unangenehme Bläschen am Mundwinkel entstehen. Der Verlauf geht von harmlosen Erscheinungen (Bläschen) bis zu durchaus gefährlichen Erkrankungen.
Herpesviren - wie auch das Epstein-Barr-Virus - verbringen die meiste Zeit ihres Daseins in einem inaktiven Stadium in unserem Körper - fernab der Schleimhäute und ohne dass sie äußerlich sichtbar wären. Sind sie erst einmal über die Schleimhäute in den Körper eingedrungen, so wandern sie entlang von sensiblen Bahnen zu den Knotenpunkten der Nerven, den sogenannten Ganglien. Dort können sie überdauern und wieder aktiv werden. Viele Erkrankungen werden heute diesen Virenstämmen zugeschrieben bis hin zu psychischen Erkrankungen.
Auf Wunsch können die Teilnehmer nach dem Vortrag Unterlagen direkt vom Dozenten per E-Mail erhalten.

E34009 NEU!
Franz-Felix Wieninger, Heilpraktiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.137
1 Abend: Mi 25.11., 18:30-21:00 Uhr
6-20 TN, 11 € (keine Erm. außer SR-Pass)



Der kurze Weg zum Nichtraucher
Haben Sie auch schon festgestellt: Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen und es auf morgen verschieben, dass es dann immer schwieriger wird? Gehören Sie auch zu den Menschen, die an das Märchen glauben, dass das Rauchen aufzuhören mit Schmerzen verbunden ist?
Komisch ist, wenn Sie krank sind oder schlafen, brauchen Sie kein Nikotin.
Ich frage mich ob Sie sich trauen, die letzte Zigarette zu rauchen, bevor Sie zum Kurs kommen, um dann frei vom Zwang der Zigarette zu sein, oder nicht?
Für diesen Kurs brauchen Sie keine Willenskraft. Wenn Sie die nötige Willenskraft besäßen, kämen Sie ohne meine Hilfe aus.

E34010
Erwin Hauser, Kommunikations- und NLP-Lehrtrainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.137
1 Abend: Mi 28.10., 18:00-21:00 Uhr
6-14 TN, 29 € (keine Erm. außer SR-Pass)



Kosmetik/Schönheit

Tages-Make-up und Hairstyling leicht gemacht
Lernen Sie an diesem Abend sich mit Leichtigkeit selbst zu schminken. Jede Teilnehmerin erhält ein typgerechtes Tages-Make-up (halbe Gesichtsseite), welches Schritt für Schritt erklärt wird. Danach dürfen die Teilnehmerinnen sich selbst oder auch gegenseitig - je nach Wunsch - die zweite Gesichtsseite nach Anleitung fertig schminken. Reinigungsprodukte sowie alle dekorativen Mittel werden gestellt.
Zusätzlich lernt jede Teilnehmerin unter dem Motto „Do it yourself" ihre Haare richtig zu stylen. Ob mit Föhn, Bürste, Glätteisen oder Lockenstab - Naturfriseurin Doriane Schäfer zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Haare richtig in den Griff bekommen - gerne auch mit Ihren eigenen Geräten.

E35001F
Bettina Blatz, Visagistin
Doriane Schäfer, Friseurmeisterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.022
1 Abend: Mo 26.10., 17:30-20:00 Uhr
3-6 TN, 38 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Tages-Make-up leicht gemacht
Lernen Sie an diesem Abend sich mit Leichtigkeit selbst zu schminken. Jede Teilnehmerin erhält ein typgerechtes Tages-Make-up (halbe Gesichtsseite), welches Schritt für Schritt erklärt wird. Danach dürfen die Teilnehmerinnen sich selbst oder auch gegenseitig - je nach Wunsch - die zweite Gesichtsseite nach Anleitung fertig schminken.
Reinigungsprodukte sowie alle dekorativen Mittel werden gestellt.

E35002F
Bettina Blatz, Visagistin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.022
1 Abend: Mo 21.09., 17:30-20:00 Uhr
3-6 TN, 19 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E35003F
Bettina Blatz, Visagistin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.022
1 Abend: Mo 16.11., 17:30-20:00 Uhr
3-6 TN, 19 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Tages-Make-up leicht gemacht 50+
Tipps und Tricks für ein perfektes Make-up im besten Alter. Kleine Fältchen werden kaschiert und die Haut wird optisch aufgepolstert. Welche Farbe schmeichelt meiner Haut?
Jede Teilnehmerin erhält ein typgerechtes Tages-Make-up (halbe Gesichtsseite), welches Schritt für Schritt erklärt wird. Danach dürfen die Teilnehmerinnen sich selbst oder auch gegenseitig - je nach Wunsch - die zweite Gesichtsseite nach Anleitung fertig schminken.
Reinigungsprodukte sowie alle dekorativen Mittel werden gestellt.

E35004F
Bettina Blatz, Visagistin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.022
1 Abend: Mo 28.09., 17:30-20:00 Uhr
3-6 TN, 19 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E35005F

Bettina Blatz, Visagistin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.022
1 Abend: Mo 09.11., 17:30-20:00 Uhr
3-6 TN, 19 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E35006F
Bettina Blatz, Visagistin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.022
1 Abend: Mo 07.12., 17:30-20:00 Uhr
3-6 TN, 19 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Hairstyling leicht gemacht
Lernen Sie unter dem Motto „Do it yourself" Ihre Haare richtig zu stylen. Ob mit Föhn, Bürste, Glätteisen oder Lockenstab. Naturfriseurin Doriane Schäfer zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Haare richtig in den Griff bekommen - gerne auch mit Ihren eigenen Geräten.

E35009F
Doriane Schäfer, Friseurmeisterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.022
1 Abend: Do 19.11., 18:00-20:30 Uhr
4-6 TN, 19 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Farbdesign für den Körper©
Farbberatung (Wochenende)
An diesem besonderen Tag kommen Sie in den Genuss der Wirkung Ihrer natürlichen „Biologischen Farbkonstellation©". Jeder Mensch hat seine eigene, für ihn richtige Konstellation. Farben werden vom Gegenüber noch vor der Körpersprache wahrgenommen. Somit ist es



für den Eindruck, den man bei anderen hinterlässt, äußerst wichtig, welche „Biologischen Farben©" man trägt: Wirkt man krank und fade oder vital und strahlt Lebensfreude aus? Sich auf die richtigen Farben zu fokussieren ist ein wichtiger Baustein für die eigene Einzigartigkeit, das eigene Charisma und mehr Lebensqualität. Sie bekommen eine Farbanalyse - typgerecht geschminkt - inklusive weiterer Tipps.
Bei fünf oder weniger Teilnehmern endet das Seminar bei gleichbleibendem Teilnahme-Entgelt bereits um 14:30 Uhr, da in der Kleingruppe bei geringerem Zeitumfang die gleichen Inhalte vermittelt werden können.
Bitte mitbringen: Kosmetik, deren Wirkung Sie sich unsicher sind

E35010F
Marianne Bauer, Farb- und Stilberaterin, Künstlerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.134
1 Tag: So 18.10., 10:00-16:30 Uhr
3-8 TN, 74 € (keine Erm. außer SR-Pass) ggf. zzgl. Materialkosten für einen Farbpass (kann bei der Dozentin erworben werden)

Figurberatung für Frauen (Wochenende)
Kleiderkollektionen kommen und gehen, die verschiedenen Designer entwerfen jedes Jahr neu. Dabei sind die Schnitte von Hersteller zu Hersteller unterschiedlich. Daher ist es enorm wichtig, die eigene Figur zu kennen. Die eigene Individualität steht an erster Stelle.
Lernen Sie den für Sie passenden Schnitt kennen um sich in Zukunft wohler und sicherer zu fühlen: im Alltag, Beruf oder beim Shoppen. Die richtige Kleidung unterstützt Ihre natürliche Ausstrahlung. Im Rahmen dieses besonderen Seminars wird Ihr Körper - mit seinen einzigartigen und schönen Formen - vermessen.
Bei fünf oder weniger Teilnehmern endet das Seminar bei gleichbleibendem Teilnahme-Entgelt bereits um 14:30 Uhr, da in der Kleingruppe bei geringerem Zeitumfang die gleichen Inhalte vermittelt werden können.
Bitte mitbringen: Badeanzug oder Bikini, maximal drei Outfits bei denen Sie sich unsicher sind, ob deren Schnitt zu Ihnen passt

E35011F
Marianne Bauer,
Farb- und Stilberaterin, Künstlerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.134
1 Tag: Sa 14.11., 10:00-16:30 Uhr
3-8 TN, 74 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Kochen/Backen

Kindergeburtstag feiern mit Lu-Zi
Kochkurs für Kinder von 7 bis 12 Jahren (Wochenende)
Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Termin nach individueller Buchung, möglich sind Termine am Samstag-Nachmittag (15:00 bis 18:00 Uhr),
6-12 TN, 105 € pauschal zzgl. 5 € Materialkosten pro Kind (keine Ermäßigung)
Wollen Sie Ihrem Kind einen besonderen Geburtstag schenken? Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf:
Die kleinen Köche lernen spielerisch wie sie ihre Speisen zubereiten sollen. Die Kinder können ihr Geburtstagsessen mit ihren Freunden gemeinsam kochen und danach am schön gedeckten Geburtstagstisch essen und feiern.
Zubereitet werden unter Anleitung:
- eine Vorspeise (z.B. Früchtespieße, Milch-Shake, Piratenspieße (mit Würstchen), Smoothie (Obstgetränk), Zitronenlimonade),
- eine Hauptspeise (z.B. Pizza, Spaghetti, Käse-Schinken-Nudeln, Hamburger, Pfannkuchen)
- und ein Geburtstagskuchen (z.B. Papageienkuchen (Rührkuchen), Apfelkuchen, Kirsch-Schoko-Kuchen, Marmorkuchen, Honigkuchen, Ameisenkuchen (mit Nüssen und Schokoraspeln)).

Die Gerichte können nach Wunsch ausgewählt werden.
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch - sichere Schuhe anziehen

Alternativ bieten wir auch Geburtstagsfeiern mit Märchen, in der Schreinerwerkstatt, der Goldschmiedewerkstatt, der Textilwerkstatt, mit Theater und Musik an.



Kochen und Backen

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,
im Sinne einer gesunden Ernährung verwenden unsere Kursleiterinnen und Kursleiter nur Zutaten aus einwandfreier Herkunft. Die Kosten für die im Seminar verbrauchten Lebensmittel werden am Kursende addiert und entsprechend der Teilnehmerzahl aufgeteilt. Die so entstehenden Materialkosten sammelt die Kursleiterin/der Kursleiter vor Ort ein.

September

Kartoffelküche

Kartoffel - „die tolle Knolle", ist kein Dickmacher, sondern Lieferant wichtiger Nährstoffe. Wir kochen Rezepte aus Omas Zeiten wie Fingernudeln, Zwirl, Reiberdatschi und einiges mehr.
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter

E37002
Ursula Bauer,
staatl. geprüfte Hauswirtschafterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Abend: Do 24.09., 18:30-21:30 Uhr
6-12 TN, 13 € zzgl. ca. 3,50 € Materialkosten

Oktober

Herbstküche

Es werden zubereitet: Zucchinicremesuppe, gefüllte Champignons, Kartoffel-Hack-Auflauf, Herbstsalate, Steirisches Tiramisu
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch

E37003
Barbara Würzbauer, Hauswirtschaftsmeisterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Abend: Do 01.10., 18:30-21:30 Uhr
6-12 TN, 13 € zzgl. Materialkosten

Kochkurs für Anfänger: Bayerische vegetarische Schmankerl

Am ersten Abend werden wir gemeinsam eine Suppe als Vorspeise zubereiten und genießen. Dann folgen ein fluffiger Kaiserschmarrn mit selbstgemachtem Apfelkompott. Ebenso Fingernudeln, in brauner Butter gebraten, mit Apfelkompott oder Sauerkraut als Beilage.
Am zweiten Abend werden wir gemeinsam eine cremige Vanillesoße selber zubereiten - mit echter Vanilleschote ein echter Genuss. Dazu gibt´s selbst gemachte Frucht-Topfenknödel und Apfelstrudel.
Und keine Angst mehr vor Hefeteig! Schritt für Schritt bereiten wir einen Hefezopf zu.
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, am ersten Kursabend bitte zusätzlich absolut saubere Schraubgläser für das Apfelkompott auf Vorrat

E37004 NEU!
Ingrid Lokotsch,
staatl. gepr. Hauswirtschafterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
2 Abende: Mo 05.10.-Mo 12.10.,
jew. Mo 18:00-21:00 Uhr
6-10 TN, 26 € zzgl. Materialkosten

Schmalzgebäck für Kirchweih

Es werden zubereitet: Zwetschgen-Bavesen, Kiachl und Striezel
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter

E37005
Melanie Bergbauer
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Abend: Di 06.10., 18:30-21:30 Uhr
6-12 TN, 13 € zzgl. Materialkosten

Asiatischer Kochkurs für Anfänger

Die asiatische Küche ist bekannt für ihre bunte Vielfalt an Gewürzen und Gemüsen. Wir wollen diese kennenlernen und mit einfacher, aber raffinierter Kochtechnik zu bunten Gaumenfreuden aufbereiten. Kalorienarm, schnell zubereitet und ein Augenschmaus, das wollen wir mit Suppen, Vorspeisen, Hauptgerichten und duftenden Nachspeisen aus meiner Heimat Philippinen sowie Thailand und China gemeinsam umsetzen.
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter

E37008
Cristina Hagemann,
Lehrerin (Heimatland Philippinen)
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021



4 Abende: Mi 07.10.-Mi 28.10.,
jew. Mi 18:30-21:30 Uhr
8-12 TN, 52 € zzgl. Materialkosten

Kochen für Einsteiger
„Selbstgekocht“ - der Trend zum Selber-Kochen hält an. Deshalb steigen Sie als Kochanfänger bei uns ein und lernen am zweiten Abend Ihr Wunschgericht zu kochen.
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter

E37009
Ursula Bauer,
staatl. geprüfte Hauswirtschafterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
2 Abende: Do 08.10.-Do 15.10.,
jew. Do 18:30-21:30 Uhr
6-8 TN, 32 € zzgl. ca. 3 bis 5 € Materialkosten

Hippes Gemüse - Hoppe Pfanne
Kochkurs für junge Leute von 11 bis 18 Jahren (Wochenende)
Junge Leute lernen professionell, wie schnell, einfach und gesund eine Mahlzeit zubereitet wird. Mit vielen Tipps und Tricks werden sie auf ihrem Weg zur Selbstständigkeit vorbereitet. Die Gerichte werden gemeinsam gekocht und am schön gedeckten Tisch verzehrt. Es werden zubereitet: Lauchcremesuppe, Zigeunerschnitzel mit Pommes frites, Arme Ritter mit Zwetschgenkompott, Bunte Gemüsemuffins
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch

E37010K junge vhs
Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Nachmittag: Sa 10.10., 15:00-18:00 Uhr
6-12 TN, 13 € (keine Erm. außer SR-Pass) zzgl. ca. 5 € Materialkosten

---

Kochen nach Ayurveda - vegetarisch (Wochenende)
Lassen Sie sich einladen zu einer Entdeckungsreise durch die Köstlichkeiten der ayurvedischen Küche, die ihren Ursprung in Indien hat. Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda „Das Wissen vom Leben“ (Ayur = Leben, Veda = Wissen). Ayurvedisches Essen stärkt Körper und Geist und erfreut alle Sinne.
Zu Beginn werden wir kurz die Grundlagen der ayurvedischen Küche besprechen. Dann widmen wir uns der Zubereitung eines ayurvedischen Menüs (bestehend aus Getreide, Dal, Gemüse, Chutney/Raita, Nachspeise und Getränk) und werden dieses danach gemeinsam genießen.
Bitte mitbringen: Schürze und leere Schraubgläser (für Ghee = Butterschmalz)

E37011
Gabi Fröhlich,
Ayurveda Gesundheitsberaterin (BYVG)
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Tag: Sa 17.10., 10:00-14:30 Uhr
6-12 TN, 20 € zzgl. ca. 7 € Materialkosten

Kürbisküche
Es werden zubereitet: Kürbislasagne, Kürbis-Puffer mit Dip, Kartoffel-Kürbis-Gratin, Kürbis-Zucchini-Salat, Kürbis-Apfelkuchen
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch

E37012
Barbara Würzbauer, Hauswirtschaftsmeisterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Abend: Do 22.10., 18:30-21:30 Uhr
6-12 TN, 13 € zzgl. Materialkosten

An Afternoon Tea (Wochenende)
Backkurs in englischer Sprache
Come join me in preparing a variety of delicious traditional British cakes.
We will be making lovely little cakes such as scones, fairy cake and a classic Victoria sandwich.
Then enjoy your creation with a cup of tea!
Please bring: an apron, a container for leftovers and money to cover the cost of the ingredients

E37013 NEU!
Julie Aspinall
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Termin: Sa 24.10., 13:00-16:00 Uhr
6-10 TN, 15 € zzgl. Materialkosten

Leichte Küche
Leicht und gesund soll unsere Ernährung sein. Versuchen Sie es doch mal mit folgenden Gerichten: Broccoli mit Quarksauce (reich an Kalium und Eiweiß; fettarm), Auberginenpaste, Fenchel & Staudensellerie alla romana (reich an Calcium und leicht verdaulich), ein leichtes Dessert und für Liebhaber von süßen Speisen einen Obstauflauf.
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter

E37014
Ursula Bauer,
staatl. geprüfte Hauswirtschafterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Abend: Do 29.10., 18:30-21:30 Uhr
6-12 TN, 13 € zzgl. ca. 4 - 5 € Materialkosten

November

Vegan genießen!
In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie man nicht nur ohne Fleisch, sondern auch ohne Milch, Käse und Eier leckere Gerichte zaubern kann. Die vegane Küche bietet viele neue Geschmackserlebnisse und natürlichen Genuss - alles andere als Verzicht! Wir werden ein 3-Gänge-Menü bereiten und Sie erhalten jede Menge Einkaufstipps sowie wertvolle Infos, wie sie auch herkömmliche Rezepte unkompliziert vegan abwandeln können.
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter

E37018
Christine Fleckenstein, Heilpraktikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Abend: Di 10.11., 18:00-21:00 Uhr
6-10 TN, 13 € (keine Erm. außer SR-Pass) zzgl. Materialkosten

Cucinare e imparare
Kochkurs in italienischer Sprache
Freuen Sie sich auf einen etwas anderen Kochkurs: italienisch kochen und dabei mit viel Spaß Italienisch lernen. Vi invito a un Corso particolare: Cucinare all'italiana in italiano. Prepariamo un menu con un primo e secondo piatto, gustosi contorni e certamente non deve mancare un dolce fatto in casa.
Wir bereiten ein schmackhaftes Menü zu. Sie können nicht gut italienisch: nur Mut! Wir erarbeiten zweisprachig die Rezepte.
Voraussetzung: Grundkenntnisse Italienisch
Bitte mitbringen: gute Laune, Schürze, Restebehälter

E37019
Heike Anselmann, Dipl.-Ökotrophologin Univ., 18 Jahre Italienaufenthalt
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Abend: Mi 11.11., 18:30-21:30 Uhr
6-12 TN, 15 € zzgl. Materialkosten

Alltags-Küche
„Was koche ich heute“, das ist immer wieder die alltägliche Frage. Versuchen sie es einmal mit einer Lauchcremesuppe, einem Hackfleischeintopf, Kartoffelauflauf, Gemüsekuchen, einem Aprikosenkuchen und noch Einiges mehr.
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter

E37020
Ursula Bauer,
staatl. geprüfte Hauswirtschafterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Abend: Do 12.11., 18:30-21:30 Uhr
6-12 TN, 13 € zzgl. ca. 5 € Materialkosten

Hippes Gemüse - Hoppe Pfanne
Kochkurs für junge Leute von 11 bis 18 Jahren (Wochenende)
Junge Leute lernen professionell, wie schnell, einfach und gesund eine Mahlzeit zubereitet wird. Mit vielen Tipps und Tricks werden sie auf ihrem Weg zur Selbstständigkeit vorbereitet. Die Gerichte werden gemeinsam gekocht und am schön gedeckten Tisch verzehrt. Es werden zubereitet: Hähnchennuggets süß-sauer, Kartoffelbrei, Schokokrossies, Kokosplätzchen, Pfefferkuchen
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch

E37021K
Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Nachmittag: Sa 14.11., 15:00-18:00 Uhr
6-12 TN, 13 € (keine Erm. außer SR-Pass) zzgl. ca. 5 € Materialkosten

Vegetarisches aus Italien
Zaubern Sie sich italienische Lebensfreude auf den Tisch!
Heute Abend schwelgen wir in kulinarischen Köstlichkeiten, die nicht nur vitaminreich und gesund, unkompliziert und farbenfroh sind, sondern einfach ... gut schmecken. Alles natürlich ohne Fleisch! Lassen Sie sich überraschen wie abwechslungsreich frisches Obst und Gemüse roh, gekocht oder frittiert, süß, salzig oder sauer, allein oder kombiniert mit Nudeln, Reis oder Kartoffeln schmecken kann.
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter

E37022
Heike Anselmann, Dipl.-Ökotrophologin Univ., 18 Jahre Italienaufenthalt



vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Abend: Mi 18.11., 18:30-21:30 Uhr
6-12 TN, 13 € zzgl. Materialkosten

A traditional Canadian Christmas dinner
Kochkurs in englischer Sprache
(Nachmittag)

Join me in preparing oven-roasted turkey with stuffing, cranberry sauce, mashed potatoes, roasted vegetables and of course a delicious Canadian dessert.
Please bring: an apron, a container for leftovers and money to cover the cost of the ingredients

E37023
Jennifer Trew, gebürtige Kanadierin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Nachmittag: Fr 20.11., 15:00-19:00 Uhr
6-12 TN, 20 € zzgl. Materialkosten

An Afternoon Tea (Wochenende)
Backkurs in englischer Sprache

Come join me in preparing a variety of delicious traditional British cakes.
We will be making lovely little cakes such as scones, fairy cake and a classic Victoria sandwich.
Then enjoy your creation with a cup of tea!
Please bring: an apron, a container for leftovers and money to cover the cost of the ingredients

E37024 NEU!
Julie Aspinall
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Termin: Sa 21.11., 13:00-16:00 Uhr
6-10 TN, 15 € zzgl. Materialkosten

Kochkurs für Anfänger: Sauerbraten

Wir wollen an diesem Abend gemeinsam einen Sauerbraten mit selbstgemachten Spätzle und Blaukraut kochen und genießen. Eine Nachspeise rundet dieses Menü ab, welches auch ideal dafür geeignet ist, eine größere Anzahl von Gästen zu bewirten.
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter

E37025 NEU!
Ingrid Lokotsch,
staatl. gepr. Hauswirtschafterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Abend: Mo 23.11., 18:00-21:00 Uhr
6-10 TN, 13 € zzgl. Materialkosten

Asiatischer Kochkurs für Fortgeschrittene
Teil I

Curry gehört unweigerlich zur malaysischen Küche, wie Zitronengras, Chili und Limettenblätter zur thailändischen. 5-Gewürze-Pulver kennzeichnet viele regionale Entengerichte aus China. Allen südostasiatischen Regionen gemeinsam ist aber das Garen mit dem Wok, diesem so vielseitig einsetzbaren Kochgerät.
Wir wollen einen Ausflug machen in die Vielfalt dieser Länder und mit Wok und besonderer Schneidetechnik einen bunten Reigen gesunder vegetarischer und Fleischgerichte kennenlernen. Die Speisen sollen das Auge erfreuen, ausgewogen in ihrer Würze sein und den Magen nicht belasten. Feng Shui für den Gaumen.
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter

E37026
Cristina Hagemann,
Lehrerin (Heimatland Philippinen)
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
4 Abende: Mi 25.11.-Mi 16.12.,
jew. Mi 18:30-21:30 Uhr
8-12 TN, 52 € zzgl. Materialkosten

Kartoffelküche

Kartoffel - „die tolle Knolle“, ist kein Dickmacher, sondern Lieferant wichtiger Nährstoffe. Wir kochen Rezepte aus Omas Zeiten wie Fingernudeln, Zwirl, Reiberdatschi und einiges mehr.
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter

E37027
Ursula Bauer,
staatl. geprüfte Hauswirtschafterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Abend: Do 26.11., 18:30-21:30 Uhr
6-12 TN, 13 € zzgl. ca. 3,50 € Materialkosten

A traditional Canadian Christmas dinner
Kochkurs in englischer Sprache
(Nachmittag)

Join me in preparing oven-roasted turkey with stuffing, cranberry sauce, mashed potatoes, roasted vegetables and of course a delicious Canadian dessert.
Please bring: an apron, a container for leftovers and money to cover the cost of the ingredients

E37028
Jennifer Trew, gebürtige Kanadierin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Nachmittag: Fr 27.11., 15:00-19:00 Uhr



6-12 TN, 20 € zzgl. Materialkosten

Desserts (Wochenende)
Backkurs in englischer Sprache
Come bake with us!
Delicious pies, cakes and tarts. Enjoy an afternoon of sweetness.
Please bring: an apron, a container for leftovers and money to cover the cost of the ingredients

E37029 NEU!

Julie Aspinall
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Termin: Sa 28.11., 13:00-16:00 Uhr
6-10 TN, 15 € zzgl. Materialkosten



Dinner for one - Kochen für Singles bzw. den kleinen Haushalt
- auch für Kochanfänger geeignet -
„Für mich alleine kochen lohnt sich doch nicht“, so denken viele Singles. Und Rezepte für ein oder zwei Personen gibt´s auch kaum. Wir werden in diesem Kurs gemeinsam Spaß haben am Kochen und Essen. Denn es gibt sie doch, die leckeren, unkomplizierten Gerichte für den kleinen Haushalt. Und für die Familie verdoppeln oder vervielfältigen Sie einfach die Zutaten.
Es werden zubereitet: Ein Lachsfilet in leichter Sahnesoße mit Salat, ein Ofengemüse mit Dip und Rosmarin-Foccacia und ein Dessert verwöhnt Sie zum Abschluss.
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter

E37030

Ingrid Lokotsch, staatl. gepr. Hauswirtschafterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Abend: Mo 30.11., 18:00-21:00 Uhr
6-10 TN, 13 € zzgl. Materialkosten

Dezember

Kleinigkeiten für die Festtage
Ob Weihnachten, Silvester oder sonstige Feiertage, kleine kurze Gerichte sind immer willkommen! Eine feine Karottensuppe, Lachsbrötchen, Blätterteigtaschen mit verschiedenen Füllungen, Schinken-Käse-Muffins und ein Burgunderfleisch bieten eine kleine Auswahl an Rezepten. Für süße Leckermäuler bereiten wir noch Ricottaäpfelchen mit Himbeeren und ein Orangen-Bier-Mousse zu.
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter

E37032

Ursula Bauer, staatl. geprüfte Hauswirtschafterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Abend: Do 10.12., 18:30-21:30 Uhr
6-12 TN, 13 € zzgl. ca. 8 € Materialkosten

Desserts (Wochenende)
Backkurs in englischer Sprache
Come bake with us!
Delicious pies, cakes and tarts. Enjoy an afternoon of sweetness.
Please bring: an apron, a container for leftovers and money to cover the cost of the ingredients

E37033 NEU!

Julie Aspinall
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Termin: Sa 12.12., 13:00-16:00 Uhr
6-10 TN, 15 € zzgl. Materialkosten

Italienisches Weihnachtsmenü
Weihnachten steht vor der Tür und jedes Jahr kommt dieselbe Frage auf: Traditionelle Gerichte oder einmal etwas Neues ausprobieren? Warum also nicht ein schmackhaftes farbenfrohes Mehrgänge-Menü aus Italien: Antipasti, zwei erste Gänge, Hauptgericht mit Beilagen und natürlich darf nicht ein „dolce“ fehlen, das Ihnen, Ihrer Familie und Gästen das Wasser im Mund zusammenlaufen läßt.
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter

E37034



Heike Anselmann, Dipl.-Ökotrophologin Univ., 18 Jahre Italienaufenthalt
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Abend: Mo 14.12., 18:00-21:30 Uhr
6-12 TN, 15,50 € zzgl. Materialkosten

Januar

Hippes Gemüse - Hoppe Pfanne
Kochkurs für junge Leute von 11 bis 18 Jahren (Wochenende)
Junge Leute lernen professionell, wie schnell, einfach und gesund eine Mahlzeit zubereitet wird. Mit vielen Tipps und Tricks werden sie auf ihrem Weg zur Selbstständigkeit vorbereitet. Die Gerichte werden gemeinsam gekocht und am schön gedeckten Tisch verzehrt. Es werden zubereitet: Mediterraner Linseneintopf, Pizzasem-



mel, Kartoffelbonbons, Kirsch-Krümel-Kuchen, Fitnessdrink
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Geschirrtuch

E37035K
Zita Lukac, Hauswirtschaftsmeisterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Nachmittag: Sa 09.01., 15:00-18:00 Uhr
6-12 TN, 13 € (keine Erm. außer SR-Pass) zzgl. ca. 5 € Materialkosten

Kochkurs für Anfänger: Lasagne und Pizza
Kochanfänger und Liebhaber der italienischen Küche kochen und genießen heute Abend eine Lasagne al forno mit Hackfleisch- und Bechamelsoße. Eine selbstgemachte Pizza und eine Panna Cotta runden diesen Abend ab.
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter

E37036
Ingrid Lokotsch, staatl. gepr. Hauswirtschafterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Abend: Mo 18.01., 18:00-21:00 Uhr
6-10 TN, 13 € zzgl. Materialkosten

Schnelle Gerichte aus Italien
Keine Lust Stunden in der Küche zu stehen? Sie suchen nach unkomplizierten Gerichten, aber mit dem gewissen Extra? Die italienische Küche bietet sich mit ihren frischen Zutaten einfach an. Zaubern Sie Köstlichkeiten in kürzester Zeit auf den Teller. Bei so viel Frische und Farbe kann nur Freude aufkommen!
Bitte mitbringen: gute Laune, Schürze, Restebehälter

E37037
Heike Anselmann, Dipl.-Ökotrophologin Univ., 18 Jahre Italienaufenthalt
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Abend: Mi 27.01., 18:30-21:30 Uhr
6-12 TN, 13 € zzgl. Materialkosten

Kartoffelküche
Kartoffel - „die tolle Knolle“, ist kein Dickmacher, sondern Lieferant wichtiger Nährstoffe. Wir kochen Rezepte aus Omas Zeiten wie Fingernudeln, Zwirl, Reiberdatschi und einiges mehr.
Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter

E37038
Ursula Bauer, staatl. geprüfte Hauswirtschafterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.021
1 Abend: Do 28.01., 18:30-21:30 Uhr
6-12 TN, 13 € zzgl. ca. 3,50 € Materialkosten

Gesunde Ernährung/ Abnehmen

Vollwertige, gesunde und bewusste Ernährung - die auch noch die überflüssigen Pfunde purzeln lässt!
Mittlerweile gilt es als bewiesen, dass Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit in unmittelbarem Zusammenhang mit der Ernährung stehen. Übergewicht ist an der Tagesordnung! Noch nie gab es so viele erfolgsversprechendene Diäten wie heute. Light-Produkte, Begriffe wie Low-Carb und No-Carb verwirren den Verbraucher. Im Vortrag wird der Begriff Ernährung wieder auf den Punkt gebracht!

E38001
Claudia Limbach, Ernährungsberaterin (vhs-ärztl. geprüft)
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.137
1 Abend: Di 13.10., 18:30-20:00 Uhr
6-20 TN, 7 € (keine Erm. außer SR-Pass)



Vegane Ernährung - gesundheitlicher Nutzen und Tipps für einen leichten Einstieg
Immer mehr Menschen entscheiden sich heute aus ethischen, ökologischen oder gesundheitlichen Gründen für eine Ernährung frei von tierischen Produkten. Tatsächlich soll die vegane Ernährung vor der Entstehung vieler zivilisationsbedingter Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen und chronischen Entzündungen schützen bzw. diese positiv beeinflussen. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum die vegane Ernährung Sinn macht und worauf Sie achten sollten, um Ihren Körper optimal mit Vitalstoffen zu versorgen. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps für einen leichten Einstieg in diese genussvolle und bewusste Ernährungsform.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial

E38002



Christine Fleckenstein, Heilpraktikerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.137
1 Abend: Di 20.10., 19:00-21:00 Uhr
6-15 TN, 10 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Zucker - der Stoff aus dem Ihre Pfunde sind!

Wir leben nicht vom Teller, sondern von dem, was der Darm den Organen zur Verfügung stellt! In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick, wie Zucker unsere Haushalte erobert und welchen Stellenwert er im Laufe der Zeit bei unserer Ernährung eingenommen hat.

Es wird

- die Steigerung des Zuckerverbrauches anhand von Präsentationsmaterial verdeutlicht,
- der gesunde und ungesunde Zuckerzyklus erläutert,
- die Auswirkung auf unsere Gesundheit,
- auf unseren Blutzuckerspiegel sowie
- die damit verbundene körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zur Sprache gebracht.
- Zuckerersatzstoffe und Zuckerzusatzstoffe werden angesprochen

Zum Abschluss wird gesunde und vollwertige Ernährung dargestellt.

E38003 NEU!

Claudia Limbach,
Ernährungsberaterin (vhs-ärztl. geprüft)
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.137
1 Abend: Di 26.01., 18:30-20:00 Uhr
6-20 TN, 7 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Erfolgreich Abnehmen - Schlanksein beginnt im Kopf

Menschen, die abnehmen wollen, versuchen dies auf unterschiedlichste Art und Weise. Sicherlich haben auch Sie vieles davon schon ausprobiert. Aber an eines haben Sie noch nicht gedacht: Sie machen sich nicht bewusst, dass das Meiste, das Sie tun, unbewusst abläuft. Wie Sie Ihre unbewusst ablaufenden Muster ändern können, zeigt Ihnen dieser Kurs. Und früher oder später werden Sie in der Lage sein, auf Ihre jetzige Situation zurück zu blicken und darüber zu lachen.

E38004 NEU!

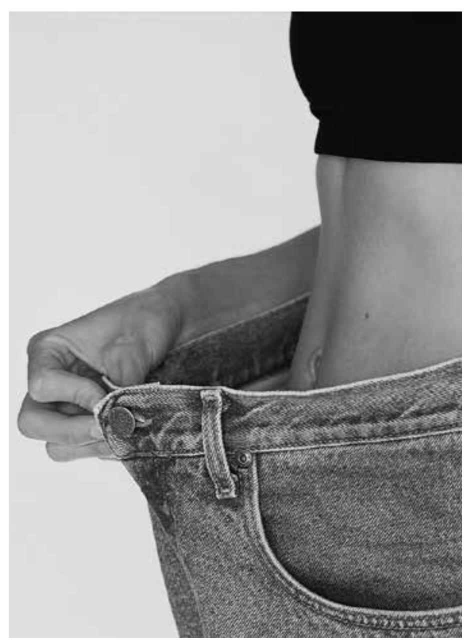
Erwin Hauser,
Kommunikations- und NLP-Lehrtrainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.122
1 Abend: Do 22.10., 18:00-21:00 Uhr
6-14 TN, 29 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Süßigkeiten essen bis nichts mehr da ist? Gehören Sie dazu?

Stellen Sie sich doch mal vor: Direkt vor Ihnen stehen viele Süßigkeiten, die Sie alle anlachen und Ihnen zurufen: „Bitte iss mich!“ - und Sie haben keine Lust mehr hinzugreifen. Klingt verrückt, oder? Wie Sie das erreichen, lernen Sie in diesem Kurs. Überlegen Sie sich aber vorher, ob Sie das wollen! Denn: Was weg ist (Ihr Verhalten), ist weg. Nur die Süßigkeiten sind noch da...

E38005

Erwin Hauser,
Kommunikations- und NLP-Lehrtrainer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.137
1 Abend: Di 06.10., 18:00-21:00 Uhr
6-14 TN, 29 € (keine Erm. außer SR-Pass)







Literatur

Straubinger Literaten - Literatur über Straubing
Der Kurs widmet sich einem wenig erschlossenen Gebiet der Straubinger Stadtgeschichte. Das Interesse gilt dem Werk aus Straubing stammender Schriftsteller wie dem bedeutenden protestantischen Dichter Thomas Naogeorg oder dem Lautenspieler und Kabarettisten Robert Kothe. Aber auch Stimmen über Straubing sollen betrachtet werden.
Der Begriff „Literatur" wird vom Kursleiter weit gefasst und reicht von der eigentlichen Dichtung bis zu literarisch formulierten Reiseberichten oder Tagebuchnotizen. Außerdem wird die Bearbeitung des Bernauer-Stoffes eine Rolle spielen.

E20102 NEU!

OStD a.D. Werner Schäfer
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.236
3 Abende: Mi 11.11.-Mi 25.11.,
jew. Mi 19:00-20:30 Uhr
8-25 TN, 19 €



Dichterlesungen: Goethes Faust (Nachmittag)
„Faust, der strebende Mensch" und „Goethe zum Faust"
Ein merkwürdiger Hinweis von ihm - er habe da viel „hinein geheimnist" (Zitat: G. Richter).
Ein langfristiges (ca. 2 bis 3 Jahre) Programm - wir lesen und erarbeiten gemeinsam Faust I und Faust II: Enstehung des Faust, Schillers Einfluss auf Goethes Faust.
„Wer ist denn noch heutzutage ein Christ wie Christus ihn haben wollte? Ich allein vielleicht" (Zitat: Goethe)

E20104

Günter Jakobeit, Dichterlesungen
vhs SR, Steinweg 56, Raum NE.311
8 Abende: Di 22.09.-Di 26.01.,
jew. Di 18:30-20:00 Uhr, 14-tägig!
6-11 TN, 56 €

Dichterlesungen: Eduard Mörike
Eduard Mörike (geb. 8. September 1804 in Ludwigsburg, gest. 4. Juni 1875 in Stuttgart)
Neben seinem Hauptwerk „Maler Nolten" werden in diesem Kurs auch Briefe und Gedichte dieses bedeutenden deutschen Lyrikers erarbeitet.

Märchenhafte Geburtstagsfeier
für Kinder ab 5 Jahren

Edeltraud Forster, Wildkräuter- und Märchenpädagogin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.022
1 Termin nach individueller Buchung, möglich sind Termine am Freitag- oder am Samstag-Nachmittag (15 bis 17 Uhr),
5-8 TN, 105 € (keine Ermäßigung) pauschal inkl. „Zaubertrank" und Kuchen

Die besondere Geburtstagsfeier für Kinder ab 5 Jahren, die gerne Geschichten hören.
Märchen und Geschichten sind für Kinder wichtig wie das tägliche Brot. Beim Zuhören entstehen innere Bilder, es erwächst eine eigene Sicht auf die Welt.
Wenn Kinder hören,
- dass mit Mut und Gottvertrauen auch die Hexe im Wald besiegt werden kann,
- dass ich mein Glück finden kann, wenn ich das was ich habe teile,
- dass es immer jemanden gibt, der mir weiterhelfen kann,

dann gewinnen sie Vertrauen ins Leben.

Einstein sagt: „Willst du intelligente Kinder, dann erzähle ihnen Märchen. Willst du noch intelligentere Kinder - erzähle ihnen noch mehr Märchen."

Möglich sind Freitags- oder Samstags-Termine, jeweils von 15 bis 17 Uhr. Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor dem Wunschtermin erforderlich!

Es gibt immer „Zaubertrank" und Kuchen (im Preis bereits inbegriffen). Auch die Eltern sind bei dieser märchenhaften Feier herzlich willkommen.

Auf Wunsch können Sie noch Bewirtung (nach individueller Absprache) durch Frau Helga Kricke, Betreiberin des vhs-Handarbeits-Kiosks, hinzubuchen (gegen Aufpreis).

Alternativ bieten wir auch Geburtstagsfeiern in der Schreinerwerkstatt, der Goldschmiedewerkstatt, der Textilwerkstatt, mit Musik, mit Theater und in der Küche an.

E20105



Günter Jakobeit, Dichterlesungen
vhs SR, Steinweg 56, Raum NE.311
8 Abende: Fr 25.09.-Fr 29.01.,
jew. Fr 18:30-20:00 Uhr, 14-tägig!
6-11 TN, 56 €

Literatur-Kreis

Durch das Lesen guter Bücher leben wir viele Leben in unserem einen. Wir lernen mehr über uns, über die Gesellschaft, in der wir leben und über viele andere, in denen wir nicht leben. Vor allem ist Literatur aber ein großes Vergnügen. Die Neugier auf literarische Texte, die Freude an der Lektüre und das Interesse am anregenden Austausch über Bücher werden den Kurs ausmachen.

Der Schwerpunkt liegt auf der aktuellen Gegenwartsliteratur, es findet sich aber auch Raum für Klassiker, die diese beeinflussen. Über die jeweilige Lektüre stimmen wir gemeinsam ab. Als Diskussionsgrundlage starten wir mit dem Buch „Das war ich nicht“ von Kristof Magnusson.

Der Kurs findet vierzehntägig statt. Egal mit welchem Lesehintergrund - es ist jeder herzlich willkommen!

E20106

Andrea Potzler, M.A. Philosophie, Germanistik, Freie Journalistin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
9 Abende: Mi 16.09.-Mi 03.02.,
jew. Mi 18:30-20:00 Uhr, 14-tägig!
5-11 TN, 75 €

Kunst-/Kultur-Geschichte

Runen, die geheimnisvolle Schrift unserer germanischen Vorfahren

Die Runenschrift entstand im 1. Jahrhundert n. Chr. im nordgermanischen Raum und breitete sich von dort im Laufe der Jahrhunderte in den südgermanischen Raum und auch in unsere Gegend aus (z. B. Runenfund aus Pilsting-Peigen, Landkreis Dingolfing-Landau). Als Schreibschrift waren die Runen in unterschiedlicher Ausprägung bis ins 19. Jahrhundert in Gebrauch. Bis jetzt gibt es etwa 7.000 Funde mit Runen-Inschriften z. B. auf Waffen, Schmuck, Amuletten, Münzen, Steindenkmälern und Handschriften auf Pergament und Papier. Die Gesamtzahl der Funde vergrößert sich ständig, da jedes Jahr neue Runenschriften aufgefunden werden.

Auch in unserer Zeit treffen wir immer wieder auf die geheimnisvollen Zeichen der Runenschrift. Sie begegnen uns in der Anordnung der Balken in Fachwerkhäusern (z. B. Runenhaus in Hennef), in Firmenlogos (z. B. Bluetooth), in Ortswappen (z. B. Klein Oschersleben) und bei den Rangabzeichen der Bundeswehr (z. B. Schulterklappe des Hauptfeldwebels). Auch auf Mittelaltermärkten, bei Metalbands, auf Kleidungsstücken und Alltagsgegenständen (Schlüsselanhänger, Servietten, Kerzen) sowie auf Schmuck sehen wir zunehmend Runen.

Es werden folgende Themen behandelt:

- Bedeutung des Wortes „Rune“
- Entstehung und Herkunft der Runen
- verwendete Schreibmaterialien
- Verwendung der Runenzeichen vom Ursprung bis in unsere Zeit
- Lesen von ausgewählten Runenfunden ab 150 n. Chr.
- Schreibung Ihres Namens in Runen
- Lesen von Runen auf heutigen Alltagsgegenständen und CDs

E20151

Rudi Bauer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.138
1 Abend: Di 17.11., 18:30-21:00 Uhr
5-11 TN, 13 €

Jonglieren

Jonglieren - Schnupperkurs (Wochenende) für Kinder ab 6 Jahren sowie Erwachsene

Durch die Drei-Ball-Jonglage werden Spaß und Konzentration gefördert.

Der Kursleiter hat durch jahrelange Erfahrung im pädagogischen Bereich ein einfaches System entwickelt, die Freude am Jonglieren zu entfachen. Neben einer Einführung in das Jonglieren mit drei Bällen können die Teilnehmer verschiedenste Formen des Jonglierens erproben. Neben Jonglierbällen gibt es auch Keulen, Ringe, Diabolo, Devilstick und Poi zum Üben.

Die Drei-Ball-Jonglage ist aber auch sehr gut geeignet, das körperliche und geistige Wohlbefinden zu steigern. So kann es die Konzentrationsfähigkeit, die Reaktionsschnelligkeit,



das räumliche Vorstellungsvermögen und das Gleichgewichtsgefühl verbessern. Durch die gleichmäßige Beanspruchung der Muskeln und des Bewegungsapparats wird die Beweglichkeit und Ausdauer erhöht. **Beim Jonglieren verliert man sämtliche Gedanken an den Alltag und dessen stressige Situationen.**
Zu Beginn des Kurses werden gemeinsam aus einfachstem Material drei perfekt abgestimmte Jonglierbälle gebaut, jeder Teilnehmer kann natürlich auch eigene Jonglierbälle mitbringen.
Auf Wunsch können gerne entsprechende weiterführende Kurse angeboten werden.

E20201 NEU!

Stephan Magerl, ADHS-Trainer, Nachhilfelehrer
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
2 Vormittage: Sa 21.11. u. Sa 28.11., jew. 10:00-12:00 Uhr
5-8 TN, 24 € (keine Erm. außer SR-Pass) zzgl. 1 € Materialkosten (werden im Kurs eingesammelt)

Theater/Zirkus

Zirkus- und Erlebnis-Tag (Wochenende) für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 15 Jahren
In diesem Kurs können auf gesunde und spielerische Art und Weise Zirkustechniken ausprobiert, erlebt und vertieft werden. Mit allerlei Zirkustricks wie Teller drehen, Einrad fahren, Hochrad fahren, Stelzen gehen, Jonglieren mit Bällen, Keulen und Tüchern, Zirkus-Kugel-Balance, Clownerie, Theater, Pyramidenbau, Diabolo, leichte Akrobatik und vielem mehr. Jonglieren fördert den Gleichgewichtssinn und die Beidseitigkeit.
Diese Art der Bewegung sowie auch die einfachen und effektvollen Akrobatikübungen sind gleichzeitig entspannte Konzentration wie auch angemessene, gesunde Anstrengung und bringen Freude und Selbstvertrauen. Dieser Kurs ist individuell auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt und wird durch clowneske Einlagen sowie bewegungsmotorische Gruppenspiele abgerundet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränke, gesunde Brotzeit zum Mittagessen, Einrad (falls vorhanden)

E20251K junge vhs

Ferdinand Schmid, Zirkus- und Theaterpädagoge
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
1 Tag: Sa 24.10., 9:00-15:00 Uhr
12-20 TN, 44 € (keine Erm. außer SR-Pass)



Kindergeburtstag „So ein Theater!“
Impro-Theater für Kinder ab 8 Jahren
Andrea Pfeffer, Studentin Lehramt Grundschule
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
1 Termin (3 Stunden) nach individueller Buchung - möglich sind Termine am Freitagnachmittag (14 bis 17 Uhr) oder am Samstagvormittag (10 bis 13 Uhr) oder am Samstagnachmittag (14 bis 17 Uhr),
5-10 TN, 105 € (keine Ermäßigung)

Die Geburtstagsfeier im Kinderland, im Fast-Food-Restaurant oder die Standard-Party-Spiele zu Hause sind mittlerweile zu langweilig geworden? Sie suchen nach einer Feier der „etwas anderen Art“ - wie wär´s denn mal mit einer Geburtstagsparty mit Theater - und zwar Impro-Theater?
Beim Improvisationstheater schlüpfen die Kinder in verschiedene Rollen - ganz ohne Requisiten. Sie lernen mit kleinen Sprechübungen ihre Stimme richtig einzusetzen und erleben, wie viel man auch ohne Worte „sprechen“ kann - nur mit der Körpersprache. Sie versuchen verschiedene Stimmungen ganz ohne Stimme auszudrücken und lernen, aus sich rauszugehen. Hier sammeln die Kinder wertvolle Erfahrungen und haben dabei unglaublich viel Spaß!
Auf Wunsch ist für die Geburtstagsfeier auch eine Mischung aus Impro-Theater und Bodypercussion möglich!
Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor dem Wunschtermin erforderlich!

Auf Wunsch können Sie noch Bewirtung (nach individueller Absprache) durch Frau Helga Kricke, Betreiberin des vhs-Handarbeits-Kiosks, hinzubuchen (gegen Aufpreis).

Alternativ bieten wir auch Geburtstagsfeiern mit Märchen, in der Schreinerwerkstatt, der Goldschmiedewerkstatt, der Textilwerkstatt, mit Musik und in der Küche an.

Impro-Theater für Kinder ab 8 Jahren in den Herbstferien - Den eigenen Körper erfahren durch Improvisationstheater

Beim Improvisationstheater schlüpfen die Kinder in verschiedene Rollen - ganz ohne Requisiten. Sie lernen mit kleinen Sprechübungen ihre Stimme richtig einzusetzen und erleben, wie viel man auch ohne Worte „sprechen" kann - nur mit der Körpersprache. Sie versuchen, verschiedene Stimmungen ganz ohne Stimme auszudrücken und lernen, aus sich rauszugehen. Hier sammeln die Kinder wertvolle Erfahrungen und haben dabei unglaublich viel Spaß!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

E20252K





Andrea Pfeffer, Studentin Lehramt Grundschule
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
1 Nachmittag: Di 03.11., 13:00-16:00 Uhr
5-10 TN, 17 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Musik

Chor QuerBeet

Ein Chor für Jedermann. Wenn Sie Freude am Singen in entspannter Atmosphäre haben, Stimmpflege und Stimmbildung erlernen wollen und dadurch Ihre Technik verbessern können, sind sie bei uns richtig. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, können bei Interesse aber gern erlernt werden. Wir singen Literatur von Abba über Volkslieder, leichter Klassik, Evergreen, also „Querbeet".

E20301

Evi Grill, geprüfte Chorleiterin mit pädagogischer Zusatzausbildung
Anton-Bruckner-Gymnasium, Hans-Adlhoch-Str. 23
15 Abende: Di 22.09.-Di 26.01.,
jew. Di 19:15-20:15 Uhr
12-99 TN, 41 € zzgl. 5 € Kosten für Kopien inkl. VG-Musikedition

Yesterdays & Percussion

Die Gruppe versteht sich als Intensivgruppe der Yesterday´s Songs. Durch die geringere Teilnehmerzahl ist hier vertiefte Detailarbeit am mehrstimmigen Gesang möglich. Ohne Schlagzeug aber mit vielen Percussioninstrumenten sollen hier eigenwillige Arrangements der guten alten Welthits eingeübt und mit Gänsehautgefühl erlebt werden. Hier werden die Perlen der Vergangenheit zu neuem Leben erweckt und die Erinnerungen an unbeschwerte Momente wachgerufen.
Dies ist die optimale und lustvollste Art der Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. Gelegentliche Auftritte runden zusätzlich das gemeinsame Wohlfühlen ab und lassen auch die Zuhörer daran teilhaben.

E20302

Werner Lokotsch, Dipl.-Sozialpäd. (FH)
VS St. Josef, von-Leistner-Str. 40, Aula
15 Abende: Di 22.09.-Di 26.01.,
jew. Di 18:30-19:30 Uhr
12-15 TN, 47 €

Yesterday´s Songs

Der Kurs will die Faszination der großen alten Hits der Beatles, Rolling Stones, Beach Boys, CCR usw. wieder zum Leben erwecken. Jeder, der gerne Oldies singt und sich mit Gleichgesinnten auf diese Weise seines Alltagsfrusts entledigen will, ist hier richtig. Dabei soll vor allem das mehrstimmige Chorsingen gelernt werden. Kernziel des Kurses ist das gemeinsame Wohlfühlen bei selbstgemachter echter Musik.
Gitarristen und Percussionisten, die die Lust auf Oldies neu entdecken und erleben wollen, sind dabei sehr gefragt. Das instrumentelle Arrangement der Songs ist auch Inhalt des Kurses. Gemeinsam mit Bass und Schlagzeug wird das Gelernte bei Konzerten aufgeführt.
Die Gruppe erfeut sich seit 25 Jahren großer Beliebtheit und Nachfrage. Bei Interesse ist deshalb eine vorherige Absprache mit dem Kursleiter Werner Lokotsch, Tel. 09421/62208, erforderlich.

E20303

Werner Lokotsch, Dipl.-Sozialpäd. (FH)
VS St. Josef, von-Leistner-Str. 40, Aula
15 Abende: Di 22.09.-Di 26.01.,
jew. Di 19:30-20:30 Uhr
12-30 TN, 47 €

Yesterday´s Guitars

Seit 25 Jahren erfreut sich die Gruppe Yesterday´s Songs ständig wachsender Beliebtheit und Nachfrage. Immer mehr Menschen entdecken, dass dies eine besonders geeignete Methode ist, die Seele baumeln zu lassen und



wieder zu sich selbst finden zu können. Neben den singenden Popgruppen der 60er und 70er sorgten aber auch Gruppen wie die Shadows und Spotnicks mit ihrem Gitarrensound für Hits, die das Lebensgefühl einer ganzen Generation bis heute prägen. Schon alleine das Hören dieser Songs löst in uns oft ein tiefes Wohlgefühl aus und versetzt uns in eine Zeit in der wir tiefe Emotionen erlebten. Das Wachrufen der Erinnerungen an unbeschwerte Momente stellt eine wichtige Ressource für die Lebenszufriedenheit und das persönliche Glücksempfinden dar.
Das kann durch eigenes Spielen dieser Musik natürlich noch viel intensiver erlebt werden. Daher liegt es auf der Hand, dass es ein lohnendes und lustvolles Ziel ist, sich aktiv damit auseinander zu setzen, wie diese Songs aufgebaut sind, um sie dann selbst sukzessive nachzuspielen. Vielleicht ist dies bei manchem ein lange verdrängter Wunsch, der durch Zeitmangel oder den Gedanken „ich kann das nicht" nie verwirklicht wurde. Dann braucht es nur ein wenig Mut um aus dem Gewohnten auszubrechen und über sich selbst zu staunen.

Yesterday´s Guitars
Grundkurs
In dem Kurs werden die erforderlichen Grundlagen der notwendigen Instrumente Gitarre (Rhythmus und Solo), Bass und Schlagzeug erarbeitet. Das Schlagzeug wird dabei durch Percussioninstrumente ersetzt. Die erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten werden im Ensemblespiel vertieft und erweitert. Dabei wird auch auf die Vielseitigkeit der Gitarre und die unterschiedlichen Begleitmöglichkeiten (Anschlagstechniken und Folkpicking) eingegangen.
Gelegentliche Auftritte sollen weiter motivieren und die Zuhörer an der Magie der Oldies teilhaben lassen.
Voraussetzung: Grundkenntnisse der offenen Gitarrengriffe
Ein Einstieg in diese Gruppe ist auch nach Kursbeginn noch möglich - bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an die vhs.
Bitte mitbringen: eigene Instrumente, eigene Ideen, gute Laune

E20304
Werner Lokotsch, Dipl.-Sozialpäd. (FH)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.236
10 Nachmittage: Fr 18.09.-Fr 27.11.,
jew. Fr 15:30-16:30 Uhr, 5-6 TN, 59 €

Yesterday´s Guitars
Aufbaukurs
Der Kurs baut auf den vorhandenen Kenntnissen der notwendigen Instrumente Gitarre (Rhythmus und Solo), Bass und Schlagzeug auf und fördert gezielt die bereits vorhandenen Fähigkeiten und individuellen Wünsche. Das Schlagzeug wird dabei durch Percussioninstrumente ersetzt. Die erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten werden im Ensemblespiel vertieft und erweitert. Der Focus des Aufbaukurses soll dabei im Erlernen des Sologitarren-Spiels liegen. Auch die Fähigkeiten im **Folkpicking** sollen vertieft und ausgebaut werden.
Gelegentliche Auftritte sollen weiter motivieren und die Zuhörer an der Magie der Oldies teilhaben lassen.
Voraussetzung: Teilnahme am Grundkurs und Beherrschen der grundlegenden Grifftechniken offen und Barre
Ein Einstieg in diese Gruppe ist auch nach Kursbeginn noch möglich - bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an die vhs.

<u>Bitte mitbringen:</u> eigene Instrumente, eigene Ideen, gute Laune

E20305

Werner Lokotsch, Dipl.-Sozialpäd. (FH)
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.236
10 Nachmittage: Fr 18.09.-Fr 27.11.,
jew. Fr 16:30-17:30 Uhr
5-6 TN, 59 €

Instrument Stimme - Stimmbildung für Anfänger und leicht Fortgeschrittene (Wochenende)

Sie würden gerne anfangen Ihre Stimme zu bilden? Haben Sie stimmtechnische Fragen oder Veränderungswünsche? Wollen Sie evtl. einem Chor beitreten, trauen sich aber (noch) nicht? Dann sind Sie in diesem Kurs absolut richtig!
Sie erfahren, auf anschauliche Weise erklärt, viele Fakten über interessante stimmtechnische Abläufe, und trainieren intensiv diese auch dauerhaft umzusetzen. Nähere Infos bei der Dozentin unter 0175/5976189
<u>Bitte mitbringen:</u> bequeme Kleidung, Getränk, Schreibsachen, falls vorhanden: Noten/Texte von Lieblingsliedern

E20306

Elke Dünzl, Diplomsängerin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.236
1 Tag: Sa 19.09., 11:30-17:30 Uhr
5-8 TN, 35 € zzgl. 6 € Kosten für Skript

Stimmbildungs- und Chorworkshop: Gospel und Spiritual (Wochenende)

Wir beginnen den Stimmbildungsworkshop mit einem intensiven und stimmtechnisch interessanten Einsingen. Dann widmen wir uns dem Chorsingen und lernen einige bekannte und unbekannte Gospels und Spirituals. Als Notenmaterial liegt u.a. folgendes Buch zugrunde: „The Ultimate Gospel Choir Book“, Vol. 3, zebemusic. Die Noten können von der Dozentin für den Workshop geliehen werden.
Die Notenliteratur ist generell für den Frauenchor - Herren sind herzlich willkommen, aber bitte nach kurzer Rücksprache mit der Dozentin unter 0175/5976189

<u>Voraussetzung:</u> etwas Chorerfahrung
<u>Bitte mitbringen:</u> bequeme Kleidung, Getränk, Schreibsachen, falls vorhanden: Notenständer

E20307 NEU!

Elke Dünzl, Diplomsängerin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.236
1 Nachmittag: Sa 17.10., 14:00-18:00 Uhr
5-12 TN, 24 € zzgl. 2 € Kosten für Skript

Stimmbildungs- und Chorworkshop: Celtic-Folk-Songs (Wochenende)

Wir beginnen den Stimmbildungsworkshop mit einem intensiven und stimmtechnisch interessanten Einsingen. Dann widmen wir uns dem Chorsingen und lernen einige bekannte und unbekannte Folk-Songs aus Irland und der Bretagne. Die Sätze sind geprägt von einfachen, gut singbaren Melodien. Als Notenmaterial liegt folgendes Buch zugrunde: „Celtic Folk-Songs“, Helbing Verlag. Die Noten können von der Dozentin für den Workshop geliehen werden.
Die Notenliteratur ist generell für den Frauenchor – Herren sind herzlich willkommen, aber bitte nach kurzer Rücksprache mit der Dozentin unter 0175/5976189

<u>Voraussetzung:</u> etwas Chorerfahrung
<u>Bitte mitbringen:</u> bequeme Kleidung, Getränk, Schreibsachen, falls vorhanden: Notenständer

E20308 NEU!

Elke Dünzl, Diplomsängerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.236
1 Nachmittag: Sa 05.12., 14:00-18:00 Uhr
5-12 TN, 24 € zzgl. 2 € Kosten für Skript

Stimmbildungs- und Chorworkshop: romantische Popsongs (Wochenende)

Wir beginnen den Stimmbildungsworkshop mit einem intensiven und stimmtechnisch interessanten Einsingen. Dann widmen wir uns dem Chorsingen und lernen einige bekannte romantische Popsongs (You raise me up, Unchained melody, Can you feel the love tonight, The Rose, etc. ...) Die Noten können von der Dozentin für den Workshop geliehen werden.
Die Notenliteratur ist generell für den Frauenchor – Herren sind herzlich willkommen, aber bitte nach kurzer Rücksprache mit der Dozentin unter 0175/5976189

<u>Voraussetzung:</u> etwas Chorerfahrung
<u>Bitte mitbringen:</u> bequeme Kleidung, Getränk, Schreibsachen, falls vorhanden: Notenständer



E20309

Elke Dünzl, Diplomsängerin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.236
1 Nachmittag: Sa 16.01., 14:00-18:00 Uhr
5-12 TN, 24 € zzgl. 2 € Kosten für Skript

Blockflötenunterricht für kleine Musiker ab 4 Jahren

In dieser Flötenschule werden ganz gezielt kleinere Kinder angesprochen, die noch nicht lesen können. Übungs- und Kreativteile wechseln sich ab, so dass die Kinder von Anfang an Freude an ihrer Flöte entwickeln, gerne darauf spielen und mit Stolz ihre Fortschritte erleben können.
Bitte mitbringen: Sopranblockflöte, Lehrbuch „Flötenlilly“ (auf Wunsch ist die Kursleiterin bei der Bestellung gerne behilflich)

E20310K

Dagmar Bergmeier, Dipl.-Sozialpäd. (FH), Entspannungspädagogin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.237
8 Nachmittage: Do 01.10.-Do 26.11.,
jew. Do 16:00-16:45 Uhr
4-7 TN, 45 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Blockflöten-Ensemble für Erwachsene (Fortgeschrittene) - 11. Semester

Dieses Angebot richtet sich an Musizierfreudige mit mehrjähriger Unterrichtserfahrung, die ihre Blockflötenkenntnisse in einem Ensemble mit Gleichgesinnten umsetzen wollen. Die Auswahl der Musikstücke (3- und 4-stimmig, doppelchörig) richtet sich nach der Besetzung und dem jeweiligen Leistungsstand der Teilnehmer.
Bitte mitbringen: Blockflöte(n), Bleistift

E20313

Doris Widmann, Musiklehrerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.237
10 Abende: Mo 05.10.-Mo 14.12.,
jew. Mo 18:30-19:45 Uhr
5-8 TN, 77 € zzgl. 3 € Kosten für Kopien inkl. VG-Musikedition (keine Erm. außer SR-Pass)

Gitarre für Anfänger

Unter Anleitung eines erfahrenen Gitarrenlehrers vermittelt dieser Kurs alle wichtigen Gitarrenbasics. Der Unterricht findet in angenehmer Atmosphäre statt und richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Gitarrenspiel.
Bitte mitbringen: Gitarre, Lehrbuch „Gitarrenschule Band 1“ von Erhard Hirsch

E20360

Maxim Shuteev, staatl. geprüfter Musiklehrer, Ensembleleiter
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.237
12 Vormittage: Mo 21.09.-Mo 14.12.,
jew. Mo 10:00-10:45 Uhr
5-8 TN, 60 € zzgl. 3 € Kosten für Kopien inkl. VG-Musikedition

---

E20361

Maxim Shuteev, staatl. geprüfter Musiklehrer, Ensembleleiter
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.237
12 Abende: Mo 21.09.-Mo 14.12.,
jew. Mo 20:00-20:45 Uhr
5-8 TN, 60 € zzgl. 3 € Kosten für Kopien inkl. VG-Musikedition

---

Gitarre für Fortgeschrittene – 6. Semester

Bitte mitbringen: eigene Gitarre

E20362

Maxim Shuteev,
staatl. geprüfter Musiklehrer, Ensembleleiter
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.237
12 Abende: Di 22.09.-Di 15.12.,
jew. Di 19:30-20:15 Uhr
5-8 TN, 60 € zzgl. 3 € Kosten für Kopien inkl. VG-Musikedition

---

Jazzgitarre für Einsteiger

Im Kurs Jazzgitarre für Einsteiger werden Jazz-Standards mit Akkorden und Rhythmen erlernt. Vierstimmige Akkorde und Begleitrhythmen bilden das Fundament des Swing und Bossa Nova. Wer schon Erfahrung im Spielen mit der Gitarre hat, erlernt hier eine neue Welt der Musik. Es werden ausgewählte Jazzstandards wie Autumn Leaves oder Sunny erarbeitet.
Zuerst werden die Akkorde und die harmonischen Zusammenhänge erlernt. Als nächstes die Rhythmik des Akkordspiels. Zu guter Letzt wird noch die Melodie betrachtet und in Angriff genommen.
Die Kursinhalte sind anhand von gezielten Übungen leicht zu erlernen und anzuwenden. Alle Kursteilnehmer erhalten einige Übungen, welche regelmäßig angewendet zu einem schnellen Lernerfolg führen. Das gemeinsame



Zusammenspiel wird anhand der Songs geübt. Schrittweise wird das erlernte Material zusammengesetzt und ergibt so einen Überblick über die Grundlagen der Jazzgitarre.
Der Kursleiter ist seit 14 Jahren Gitarrist und spielte schon in mehreren Rock-, Cover- und Bigbands. Er hatte Gitarrenunterricht beim renommierten Jazzgitarristen Andreas Dombert.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Gitarre (Akkorde und Rhythmus)
Bitte mitbringen: Akustikgitarre oder E-Gitarre mit kleinem Übungsverstärker, Notizblock

E20363 NEU!
Bastian Gläser, Musiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.237
6 Abende: Mi 11.11.-Mi 16.12., jew. Mi 18:00-19:30 Uhr
5-8 TN, 49 € zzgl. 1 € Kosten für Kopien inkl. VG-Musikedition

---

Johnny´s Klimperclub - Gitarren-Gruppe für Fortgeschrittene
Gute Vorkenntnisse erforderlich
Bitte mitbringen: eigene Gitarre

E20364
Rainer Heindl, Musiklehrer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.138
13 Abende: Do 08.10.-Do 28.01., jew. Do 20:15-21:00 Uhr
7-12 TN, 37 € zzgl. 3 € Kosten für Kopien inkl. VG-Musikedition

---

You can rock - Rockband für aktive 50+
7. Semester - für Teilnehmer mit Vorkenntnissen
Dieser neuartige Projektkurs richtet sich an alle musikbegeisterten Personen ab 50 Jahren, die gerne schon lange wieder ein Musikinstrument spielen wollen - deren Traum es ist, in einer Rock-Band zu spielen und nun endlich Zeit dafür haben.
Neben Neugier, Lust auf Rock-Musik und Spaß daran, in einer Band mit Gleichgesinnten zu spielen, reichen Grundkenntnisse an dem jeweiligen Instrument aus. Unter professioneller Anleitung des Musiklehrers Harald Rieder erlernt jedes Bandmitglied neben allgemeinen Rhythmusübungen zunächst an seinem Instrument genau die Griffe oder Techniken, die für die ersten Songs benötigt werden. Schon ist ein erstes Zusammenspiel möglich. An ausgewählten Songs werden nach und nach weitere Techniken erlernt, die schrittweise in das gemeinsame Spiel eingebaut werden. So ist von Anfang an Leichtigkeit und Spaß beim Spielen garantiert.

E20380S 50
Harald Rieder, Musiklehrer
Musikschule Rieder, Krankenhausgasse 30, 94315 Straubing
16 Abende: Mo 21.09.-Mo 01.02., jew. Mo 19:00-20:30 Uhr
5-7 TN, 192 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Irish Fiddle (Wochenende)
Im Kurs werden beim Lernen irischer Tunes die Grundlagen der irischen Spieltechnik erklärt. Wie auf der grünen Insel üblich, geschieht das ohne Noten durch intensives, abschnittsweises vor- und nachspielen. Dadurch bleiben die Jigs, Reels, Polkas, Slow Airs und Hornpipes besser im Gedächtnis und bilden bald ein erstes kleines Repertoire, das man auswendig jederzeit abrufen und variieren kann. Melodische Eigenheiten, Rhythmus, Phrasierung, Verzierungen, Doppelgriffe sind Themen im Kurs, aber auch Eigenheiten des notenfreien Zusammenspielens. Der Kurs ist auch sehr gut für Geiger aus anderen Musikrichtungen geeignet, die das Improvisieren auf ihrem Instrument lernen wollen.
Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, sowie auch für erfahrene Geiger, die einmal in die irische Musik hineinschnuppern wollen.
Geleitet wird der Kurs von Sepp Zauner, der seit mehr als 20 Jahren in irischen Bands Irish Fiddle spielt und Sessions organisiert.
Bitte mitbringen: Geige, ein kleines Audio-Aufnahmegerät (falls vorhanden) oder ein Handy mit Aufnahmefunktion

E20381
Josef Zauner, Musiker
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.237
2 Tage:
Freitag, 09.10.2015, 17:00-20:00 Uhr
Samstag, 10.10.2015, 10:00-17:00 Uhr
6-10 TN, 47 € zzgl. 3 € Materialkosten (werden im Kurs eingesammelt)





Kindergeburtstag feiern mit Musik

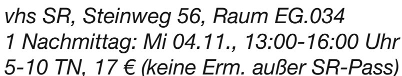
Bodypercussion für Kinder ab 8 Jahren
Andrea Pfeffer, Studentin Lehramt Grundschule
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
1 Termin (3 Stunden) nach individueller Buchung - möglich sind Termine am Freitagnachmittag (14 bis 17 Uhr) oder am Samstagvormittag (10 bis 13 Uhr) oder am Samstagnachmittag (14 bis 17 Uhr),
5-10 TN, 105 € (keine Ermäßigung)

Die Geburtstagsfeier im Kinderland, im Fast-Food-Restaurant oder die Standard-Party-Spiele zu Hause sind mittlerweile zu langweilig geworden? Sie suchen nach einer Feier der „etwas anderen Art" - wie wär´s denn mal mit einer Geburtstagsparty mit Theater - und zwar Impro-Theater?
Der eigene Körper wird zum Musikinstrument - die Kinder lernen mit viel Spaß ihren Körper so einzusetzen, dass sie damit überraschende Klang-Effekte erzielen können. Auch der Rhythmus wird einzig mit Händen, Füßen und Fingern erzeugt.
Bodypercussion schult die eigene Körperwahrnehmung ebenso wie das Rhythmusgefühl. Spielerische Elemente unterstützen dabei zusätzlich den Lerneffekt.
Auf Wunsch ist für die Geburtstagsfeier auch eine Mischung aus Bodypercussion und Impro-Theater möglich!
Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor dem Wunschtermin erforderlich!

Auf Wunsch können Sie noch Bewirtung (nach individueller Absprache) durch Frau Helga Kricke, Betreiberin des vhs-Handarbeits-Kiosks, hinzubuchen (gegen Aufpreis).

Alternativ bieten wir auch Geburtstagsfeiern mit Märchen, in der Schreinerwerkstatt, der Goldschmiedewerkstatt, der Textilwerkstatt, mit Theater und in der Küche an.

Bodypercussion für Kinder ab 8 Jahren in den Herbstferien - Den eigenen Körper erfahren mit Bodypercussion
In diesem Kurs lernen die Kinder, ihren Körper richtig einzusetzen und damit überraschende Effekte zu erzielen. Bei Bodypercussion erzeugen die Teilnehmer mit ihrem eigenen Körper Klänge und auch Rhythmus. Zur Hilfe nehmen wir dabei Hände, Füße und Finger. Diese Methode schult die eigene Körperwahrnehmung ebenso wie das Rhythmusgefühl. Spielerische Elemente unterstützen den Lerneffekt.
Bei Bodypercussion findet jeder etwas für sich, das am Ende zu einem großen Ganzen zusammengefügt wird und womit sich jeder Teilnehmer identifizieren kann.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung



Andrea Pfeffer, Studentin Lehramt Grundschule
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
1 Nachmittag: Mi 04.11., 13:00-16:00 Uhr
5-10 TN, 17 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Bodymusic - Der Rhythmus unseres Körpers (Wochenende)
Musik und Rhythmus gestalten ohne Musikinstrument. Hören und Fühlen, was unser Körper so alles an Klangqualität hergibt. Und das ist eine ganze Menge. In diesem Kurs erfahren wir, wie Rhythmus in, auf und mit unserem Körper funktioniert. Was man alles anstellen kann mit Händen, Füßen und Mund.
Und wir erfahren, wie rhythmische Strukturen allein durch unsere Bewegungsmuster dargestellt werden können. Bodymusic ist lustig, leise, sie schafft Zusammengehörigkeit und die Klangqualität unseres Körpers gibt uns die Möglichkeit, Musik überall dort zu machen, wohin man sein Klavier gerade nicht mitnehmen kann.

E20384
Reinhold Bauer, Musiker, Percussionist, Erzieher, Event-Manager, Lehrer für Rhythmik und Koordination
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
1 Nachmittag: Sa 16.01., 13:00-17:00 Uhr
10-20 TN, 35 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Cajon-Einsteigerworkshop, Rock und Pop (Wochenende) für Jugendliche ab 12 Jahren sowie Erwachsene
Das Cajon ist eine Kiste - aber eine, die es in sich hat. Wann immer man schnell mal einen kompletten Rythmus braucht, ist diese Kiste ideal. Man setzt sich drauf und trommelt auf der Vorderseite.
Das Cajon erfreut sich steigender Beliebtheit und findet immer stärker einen Platz in der Rei-

he der etablierten Rhythmusinstrumente. In diesem Kurs geht es um die Verwendungsmöglichkeiten in der akustischen und aktuellen Musik, sei es Pop oder Rock, Blues, Jazz oder gar neue Volksmusik.
Bitte mitbringen: eigenes Cajon (falls vorhanden) - Leihinstrumente können gestellt werden, bitte bei der Anmeldung angeben

E20385 NEU!
Reinhold Bauer, Musiker, Percussionist, Erzieher, Event-Manager, Lehrer für Rhythmik und Koordination
vhs SR, Steinweg 56, Raum DG.236
1 Nachmittag: So 17.01., 13:00-17:00 Uhr
6-15 TN, 35 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Cajon-Circle für Anfänger und Fortgeschrittene - für Jugendliche ab 12 Jahren sowie Erwachsene
Das Cajon (dt.: „große Kiste“) erfreut sich als Rhythmusinstrument bei allen Altersstufen immer größerer Beliebtheit. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer neben „Cajon-Basics“, wie z.B. korrekte Sitzposition, grundlegenden Schlagtechniken und erstes einfaches Umsetzten der Drum-Grooves auf dem Cajon, auch den Einsatz des Cajon als rhythmische Begleitung für verschiedene musikalische Stilrichtungen, wie z.B. Hip-Hop, Rock Beats, Blues, etc.
Cajon-Percussion macht Spaß und man gelangt „buchstäblich spielend zum Erfolg“. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: eigenes Cajon

E20386 NEU!
Susanne Albrecht, Dipl-Soz.-Päd. (FH), Tanzpädagogin, Cajon-Percussionistin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.031
4 Nachmittage:
Samstag, 26.09.2015, 16:00-17:30 Uhr
Samstag, 24.10.2015, 16:00-17:30 Uhr
Samstag, 21.11.2015, 16:00-17:30 Uhr
Samstag, 12.12.2015, 16:00-17:30 Uhr
4-15 TN, 44 € (keine Erm. außer SR-Pass)



Tanz

Kreativer Kindertanz/Tänzerische Früherziehung (Nachmittag)
für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren
In diesem Kurs erlernen die Kinder Grundformen aus dem Ballett und dem Modern Dance. Kinder in diesem Alter nehmen die Welt phantasievoll wahr und verfügen über ein großes kreatives Potential, das im Unterricht angesprochen wird. Deshalb nennt man diese Form „kreativer Tanz“. Es wechseln Übungen aus der tänzerischen Früherziehung mit kreativen Bewegungen, die zu einem vorgegebenen Thema frei tänzerisch gestaltet werden, ab. Ein weiterer Schwerpunkt ist auch das Zusammensein in der Gruppe. So gibt es immer wieder Tänze zu zweit oder Übungen, bei denen alle in Kontakt miteinander kommen. Musikalität und tänzerische Körpertechnik werden auf natürliche Weise geschult.
Der Unterricht orientiert sich nicht an Leistungsdruck, sondern an dem persönlichen Erleben und Wachsen des Kindes und der Entwicklung und Wahrnehmung seiner Ausdrucksfähigkeit. Genauso stehen im Vordergrund die bewusste Wahrnehmung von Raum, den Anderen und verschiedener Bewegungsqualitäten, die durch spielerische, improvisatorische Übungen entwickelt werden.
Die Kurse sollen auch in der Zukunft fortlaufend angeboten werden. Die einzelnen Blöcke bauen aufeinander auf. Die Teilnahme über einen längeren Zeitraum wäre pädagogisch sinnvoll.
Einstieg jederzeit möglich.
Bitte mitbringen: elastische Kleidung, Schläppchen oder Gymnastikschuhe, Getränke, Jäckchen zum draufsetzen

E20401K


Kinder im Alter von 4 und 5 Jahren
Anja Breese, Tanzpädagogin (Bachelor of Arts), ausgebildete Bühnentänzerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
9 Nachmittage: Do 12.11.-Do 28.01., jew. Do 15:10-16:00 Uhr
7-18 TN, 28,50 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E20402K


Kinder im Alter von 5 1/2 und 6 Jahren
Anja Breese, Tanzpädagogin (Bachelor of Arts), ausgebildete Bühnentänzerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034

9 Nachmittage: Mi 11.11.-Mi 27.01.,
jew. Mi 14:50-15:40 Uhr
7-18 TN, 28,50 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Ballett für Kinder - Anfänger (Nachmittag)
ab 7 Jahren

Dieser Kurs baut auf die tänzerische Früherziehung auf - ist aber keine Voraussetzung!
An einer Ballettstange lernen die Kinder die klassischen Übungen aus dem Ballett wie „Plié“ und „Tendú“, „Battement“... entsprechend ihrem Alter und Können. Im Anschluss folgen in der Raummitte einfache Drehungen, Schritte und Sprünge aus dem Ballett. Zwischen den Übungen (sowohl an der Stange als auch in der Mitte) werden freie tänzerische Übungen und Improvisationen zur Entwicklung von Raum-, Gruppen- und Bewegungsgefühl (und unterschiedliche Bewegungsqualitäten) gemacht um locker zu bleiben und sich facettenreicher zu entwickeln.
Zur weiteren Auflockerung und zum körperlichen Ausgleich werden gelegentlich Tänze oder Übungen aus dem Modern Dance eingebaut.
Dieser Kurs soll auch in der Zukunft fortlaufend angeboten werden. Die einzelnen Blöcke bauen aufeinander auf. Die Teilnahme über einen längeren Zeitraum wäre pädagogisch sinnvoll.
Einstieg (ohne Vorkenntnisse) jederzeit möglich.
Bitte mitbringen: elastische Kleidung, Schläppchen, Getränke, Jäckchen zum draufsetzen

E20403K

Anja Breese, Tanzpädagogin (Bachelor of Arts), ausgebildete Bühnentänzerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
9 Nachmittage: Do 12.11.-Do 28.01.,
jew. Do 16:00-17:00 Uhr
7-15 TN, 36 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Ballett für Kinder - Aufbaukurs (Nachmittag)
ab 7 Jahren

Der Unterricht beginnt mit den klassischen Übungen an der Stange: „Pliés, Tendús, Jetés,...“ dem Alter und Können der Kinder entsprechend. Im Anschluss folgen in der Raummitte einfache Drehungen, Schritte und Sprünge aus dem Ballett. Zwischen den Übungen (sowohl an der Stange als auch in der Mitte) werden freie tänzerische Übungen und Improvisationen zur Entwicklung von Raum-, Gruppen- und Bewegungsgefühl(-qualitäten) gemacht um locker zu bleiben und sich facettenreicher zu entwickeln.
Zur weiteren Auflockerung und für den körperlichen Ausgleich gibt es gelegentlich Tänze und Übungen aus dem Modern Dance.
Dieser Kurs soll auch in der Zukunft fortlaufend angeboten werden. Die einzelnen Blöcke bauen aufeinander auf. Die Teilnahme über einen längeren Zeitraum wäre pädagogisch sinnvoll.
Einstieg jederzeit möglich.
Bitte mitbringen: elastische Kleidung, Schläppchen, Getränke, Jäckchen zum draufsetzen

E20404K

Anja Breese, Tanzpädagogin (Bachelor of Arts), ausgebildete Bühnentänzerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
9 Nachmittage: Mi 11.11.-Mi 27.01.,
jew. Mi 15:40-16:40 Uhr
7-15 TN, 36 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Kreativer Tanz für Kinder (Nachmittag)
für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Laufen, Springen, Drehen, Rollen ... Kreativer Tanz verfolgt das Ziel der natürlichen Freude an der Bewegung. Der Tanz gibt Raum zum Toben und Abenteuer erleben.
In diesem Kurs entdecken wir tanzend die Welt in und um uns. Die Kinder üben spielerisch tänzerische Beweglichkeit, Können und Koordination. So tanzen wir manchmal leise und vorsichtig, manchmal wild und akrobatisch, manchmal alle ganz genau gleichzeitig und manchmal jeder so, wie er will. Ruhephasen mit Wahrnehmungsfragen bringen die Kinder zu sich selbst.
Die Kinder lernen sich in Tanzspielen mit anderen Kindern zu organisieren, abzusprechen und erfinden selbst Tänze. So entstehen kleine Choreografien!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

E20405K

Anja Obermeier,
Tanzpädagogin, Erzieherin und Steplehrerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
8 Nachmittage: Fr 02.10.-Fr 27.11.,
jew. Fr 16:00-17:00 Uhr
6-15 TN, 37 € (keine Erm. außer SR-Pass)

---

vhs-Dancing-Kidz (Nachmittag)
für Kinder von 6 - 10 Jahren

Die aktuellsten Choreographien und die neuesten Lieder der Charts sind für unsere „Young



Generation“ natürlich das Wichtigste.
Rhythmus und Taktgefühl sowie der Mut zur Bewegung werden hier geschult. Einstieg jederzeit möglich!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, Getränk

E20406K
ADTV-Tanzschule Seidel,
Corinna Schimkus
ADTV-Tanzschule Seidel, Studio 2, Kolbstr. 12
8 Nachmittage: Do 17.09.-Do 12.11.,
jew. Do 15:30-16:30 Uhr
7-20 TN, 55 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E20406-2K
ADTV-Tanzschule Seidel,
Corinna Schimkus
ADTV-Tanzschule Seidel, Studio 2, Kolbstr. 12
8 Nachmittage: Do 19.11.-Do 21.01., jew. Do 15:30-16:30 Uhr
7-20 TN, 55 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E20406-3K
ADTV-Tanzschule Seidel,
Corinna Schimkus
ADTV-Tanzschule Seidel, Studio 2, Kolbstr. 12
8 Nachmittage: Do 28.01.-Do 07.04.,
jew. Do 15:30-16:30 Uhr
7-20 TN, 55 € (keine Erm. außer SR-Pass)

---

vhs-Dancing-Teenz - HipHop
für Jugendliche von 11 - 15 Jahren
HipHop steht für die gesamte Kultur, zu der vorrangig die Musik, eine bestimmte Lebenseinstellung, der persönliche Style und natürlich das Tanzen gehört.
HipHop-Musik ist „Blackmusic“, basslastig und mit einer Vielfalt verschiedener Bereiche wie Rap, Electric, Bebob, Jazz, Pop und vielen mehr.
Beim Tanzen gilt für den HipHopper, seinen „eigenen Style“ zu finden, sein Bauchgefühl zu entwickeln, um zwischen langsamen, weichen, schnellen oder harten Bewegungen variieren zu können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, Getränk

E20407K
ADTV-Tanzschule Seidel,
Patrick Weißbrodt
ADTV-Tanzschule Seidel, Mittl. Bachstr. 7
8 Nachmittage: Fr 18.09.-Fr 13.11., jew. Fr 18:00-19:00 Uhr
12-20 TN, 60 € (keine Erm. außer SR-Pass)



E20407-2K
ADTV-Tanzschule Seidel,
Patrick Weißbrodt
ADTV-Tanzschule Seidel, Mittl. Bachstr. 7
8 Nachmittage: Fr 20.11.-Fr 22.01.,
jew. Fr 18:00-19:00 Uhr
12-20 TN, 60 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E20407-3K


ADTV-Tanzschule Seidel,
Patrick Weißbrodt
ADTV-Tanzschule Seidel, Mittl. Bachstr. 7
8 Nachmittage: Fr 29.01.-Fr 08.04., jew. Fr 18:00-19:00 Uhr
12-20 TN, 60 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Orientalischer Tanz für Mädchen im Alter von 5 - 8 Jahren (Nachmittag)
Beim orientalischen Tanz lernen die Mädchen auf spielerische Weise Rhythmusgefühl, das Koordinieren verschiedener Bewegungsabläufe und „Überkreuzbewegungen“ (wie in der Kinesiologie). Es wird ein Kreistanz und ein orientalischer Tanz zu einem türkischen Kinderlied erlernt. Der Unterricht ist so gestaltet, dass der Spaß an Bewegung und Tanz im Vordergrund stehen.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit Ledersohle oder dicke Socken, ein Tuch für die Hüften

E20410K
Marion Lindemann
vhs SR, Steinweg 56, EG.033
8 Nachmittage: Mi 23.09.-Mi 18.11.,
jew. Mi 15:30-16:30 Uhr
10-16 TN, 28 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Orientalischer Tanz für aktive Frauen 50+ (Nachmittag)
für Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse
„Bauchtanz - die beste Seniorengymnastik“ (Barbara, 79 Jahre)
Beim Tanzen werden unbemerkt Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Gleichzeitig ist es durch die sanfte Mobilisierung der Gelenke und Wirbelsäule eine sehr gute Prävention von Arthrose und Osteoporose. Eine Sturzprophylaxe ist ebenfalls enthalten und nicht zu vergessen: es ist eine schöne Frauengemeinschaft mit viel Spaß und Lebensfreude.



Studio 1: *Mittlere Bachstr. 7 &*
Studio 2: *Kolbstr. 12* **!!! NEU !!!**

Tel.: (0 94 21) 8 77 44

Inhaber: Peter Schimkus

www.seidel-tanzschule.de

Salsa u. Mambo – f. Anfänger
So., 20.09.+27.09.15, 14.30-17.00 Uhr 2x
So., 13.12.+20.12.15, 14.30-17.00 Uhr 2x

Zwiefache - f. Anfänger
So., 11.10.15, 14.30-17.00 Uhr 1x
So., 29.11.15, 14.30-17.00 Uhr 1x

Jive / Boogie – f. Anfänger
So., 15.11.+22.11.15, 14.30-17.00 Uhr 2x
So., 10.01.+17.01.16, 14.30-17.00 Uhr 2x

West-Coast-Swing – f. Anfänger
So., 10.01.+17.01.16, 14.30-17.00 Uhr 2x

Cha-Cha-Cha – f. Anfänger
So., 11.10.+18.10.15, 14.30-17.00 Uhr 2x

Jeden Samstag ab 20:00 Uhr
Tanzabend im Studio 2!
Start:: 26.09.2015

Auf unserer Homepage finden
Sie außerdem alle **Medaillenkurse**,
DiscoFox-Profifiguren …u.v.m…



Hochzeitskurse / Blitzkurse (jeweils 2 Kurstermine):

So	20.09.+27.09.15	20.00-22.15 Uhr
Sa	09.01.+16.01.16	13.45-16.00 Uhr
Termine werden auf unserer Homepage stets aktualisiert		

Grundkurse I ab:

So	20.09.15	6x	20.00-22.15 Uhr
Mo	21.09.15	8x	19.00-20.30 Uhr
Di	22.09.15	8x	20.30-22.00 Uhr
Mi	23.09.15	4x	19.00-22.00 Uhr
Fr	25.09.15	6x	19.00-21.00 Uhr
Sa	26.09.15	6x	16.00-18.00 Uhr
Mi	14.10.15	8x	19.00-.20.30 Uhr
Do	01.10.15	5x	19.00-21.30 Uhr
So	08.11.15	6x	20.00-22.15 Uhr
Do	12.11.15	5x	19.00-21.30 Uhr
Mo	23.11.15	8x	20.30-22.00 Uhr
Sa	09.01.16	6x	13.45-16.00 Uhr
So	10.01.16	6x	20.00-22.15 Uhr
So	21.02.16	6x	20.00-22.15 Uhr
So	10.04.16	6x	20.00-22.15 Uhr
So	05.06.16	6x	20.00-22.15 Uhr
Termine werden auf unserer Homepage stets aktualisiert			

Grundkurse II (Fortgeschrittene) ab:

So	20.09.15	8x	17.30-19.00 Uhr
Mi	14.10.15	8x	20.30-22.00 Uhr
Mo	23.11.15	8x	19.00-20.30 Uhr
Di	24.11.15	8x	19.00-20.30 Uhr
Mi	14.10.15	8x	20.30-22.00 Uhr
Do	12.11.15	5x	19.00-21.30 Uhr
Weitere Kurse direkt im Anschluss an Grundkurs St.1			

Disco-Fox-Figuren :
Stufe 1 Basisfiguren: (Grundschrittkenntnisse erforderlich)

Do	17.09.+24.09.15	2x	19.30-22.00 Uhr
So	20.09.+27.09.15	2x	14.30-17.00 Uhr
Fr	ab 25.09.15	3x	21.00-22.40 Uhr
So	18.10.+25.10.15	2x	14.30-17.00 Uhr
So	29.11+06.12.15	2x	14.30-17.00 Uhr

Latino@fitness: montags 19.00 Uhr

Mutter-Kind-Tanzen: mittwochs 14.45 Uhr (bis 3 J.)



Neu ab Herbst:

Für alle ***Senioren im Unruhestand!***

Tanzkurse: ***50+, 65+, Club Agilo, Tanztee***





Kindertanz

3-5 Jahre: samstags 11.15 Uhr
5-7 Jahre: mittwochs 15.55 Uhr, samstags 12.30 Uhr

KINDER
ADTV Kindertanzwelt

Hip Hop für Kinder u. Erwachsene !!

6-8 Jahre: donnerstags 15.30 Uhr u. 17.00 Uhr, mittwochs 15.45 Uhr
ab 8 Jahre: samstags 10.20 Uhr, mittwochs 17.00 Uhr
ab 12 Jahre: mittwochs 18.00 Uhr/freitags 18.00 Uhr/samstags 11.25 Uhr
ab 16 Jahre: mittwochs 19.00 Uhr/freitags 13.40+14.45 Uhr+15.50+16.55 Uhr
Erwachsene: freitags 19.00 Uhr (8er Block)

Breakdance für Kinder u. Erwachsene !!

ab 6 Jahre: donnerstags 14.00 Uhr + 15.00 Uhr
ab 12 Jahre: donnerstags 16.00 Uhr + 17.00 Uhr (ab 18.00 Uhr Erwachsene)





<u>Bitte mitbringen:</u> Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit Ledersohle oder dicke Socken, ein Tuch für die Hüften

E20411S

Marion Lindemann
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
8 Nachmittage: Do 24.09.-Do 19.11.,
jew. Do 15:15-16:15 Uhr
6-12 TN, 47 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Orientalischer Tanz für aktive Frauen 50+ (Nachmittag)
für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen (ca. 1 Jahr Orientalischer Tanz)

Dieser Kurs ist für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteigerinnen geeignet. Die vorhandenen Basisbewegungen werden ausgebaut und zu einem schönen Tanz mit weichen Bewegungen zusammengestellt.
Auch in diesem Kurs ist die Muskelstärkung von Beckenboden, Rücken und Bauch enthalten. Beim Tanzen werden auf sanfte Weise Gelenke und Wirbelsäule mobilisiert.
<u>Bitte mitbringen:</u> Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit Ledersohle oder dicke Socken, ein Tuch für die Hüften
<u>Voraussetzung:</u> ca. 1 Jahr Orientalischer Tanz

E20412S

Marion Lindemann
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
8 Nachmittage: Do 24.09.-Do 19.11.,
jew. Do 14:00-15:00 Uhr
6-12 TN, 47 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Orientalischer Tanz für Frauen - Fortgeschrittene - Mittelstufe - für Teilnehmerinnen mit ca. 3 Jahren Tanzerfahrung

Der orientalischer Tanz ist körperbewusst und erdverbunden. Er stärkt das Selbstbewusstsein und fördert die Wahrnehmung für den eigenen Körper sowie die Lebensfreude. Er wird sowohl als Solo- wie auch als Gruppentanz ausgeführt. In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse, ebenso erlernen Sie den Umgang mit dem Schleier. Mit einfachen Tanzelementen und Schrittkombinationen erarbeiten wir eine Choreographie.
<u>Bitte mitbringen:</u> bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit Ledersohle, evtl. Socken, Tuch für die Hüften
<u>Voraussetzung:</u> ca. 3 Jahre Orientalischer Tanz

E20413F

Johanna Münch
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
8 Abende: Mo 21.09.-Mo 16.11.,
jew. Mo 18:00-19:30 Uhr
6-12 TN, 68 €

Orientalischer Tanz für Frauen - Fortgeschrittene - für Teilnehmerinnen mit mindestens 5 Jahren Tanzerfahrung

Da in diesem Kurs bereits Choreographien und freies Tanzen im Mittelpunkt stehen, sollten Sie sämtliche Basisbewegungen und -schritte beherrschen sowie Vorkenntnisse im Umgang mit Schleier und Stock haben. Außerdem wird Rhythmuskunde und das Zimbelspiel unterrichtet.
<u>Bitte mitbringen:</u> bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit Ledersohle, evtl. Socken, Tuch für die Hüften
<u>Voraussetzung:</u> mindestens 5 Jahre Orientalischer Tanz

E20414F

Johanna Münch
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
8 Abende: Mo 21.09.-Mo 16.11.,
jew. Mo 19:30-21:00 Uhr
6-12 TN, 68 €

E20415F

Johanna Münch
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
8 Abende: Mi 23.09.-Mi 18.11.,
jew. Mi 18:00-19:30 Uhr
6-12 TN, 68 €

Orientalischer Tanz für Frauen - für Fortgeschrittene

Die Vielfältigkeit des orientalischen Tanzes bereitet besonders in der Gruppe sehr viel Freude. Diese Art des Trainings für Körper, Geist und Seele hat immer wieder positive Auswirkungen im Alltag.
<u>Bitte mitbringen:</u> Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit Ledersohle und ein Tuch für die Hüften, nach Bedarf bzw. Absprache: Ghungroos, Stock, Schleier, etc.
<u>Voraussetzung:</u> sicheres Beherrschen der Basics

E20417F

Gabriele Ruhland, Tänzerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034

12 Abende: Do 24.09.-Do 17.12.,
jew. Do 19:35-21:05 Uhr
7-12 TN, 75 €

Workshop: Orientalischer Tanz für Frauen: Tango-Oriental (Wochenende)
für Fortgeschrittene im Orientalischen Tanz
In diesem Workshop erlernen die Teilnehmerinnen eine Choreographie zu der Musik „Roxanne“. Es handelt sich hierbei um eine wunderschöne, effektvolle, klar aufgebaute Choreographie mit einem Schleier.
Bitte mitbringen: Schleier

E20418F NEU!
Edna (Dacua-Eschle) Semiramis
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
1 Nachmittag: Sa 21.11., 13:00-16:30 Uhr
12-20 TN, 40 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Workshop: Orientalischer Tanz für Frauen: Burlesque-Oriental mit dem Stuhl (Wochenende) - für Fortgeschrittene im Orientalischen Tanz (Mittelstufe)
In diesem Workshop erlernen die Teilnehmerinnen eine Choreographie zu der Musik „But I Am A Good Girl“ von Christina Aguilera. Es handelt sich hierbei um eine Mischung aus drei verschiedenen Tanzstilen (Moderner Tanz, Burlesque, Orientalischer Tanz) vereint in einer einzigartigen Choreographie. Alles bleibt an - trotzdem ist dieser Tanz sexy und verführerisch.

E20419F NEU!
Edna (Dacua-Eschle) Semiramis
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
1 Nachmittag: So 22.11., 11:00-14:30 Uhr
12-20 TN, 40 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Bollywood-Dance Workshop (Wochenende)
Bollywood-Dance ist ein schwungvoller, frecher Tanzstil, kombiniert aus einfachen und klassischen indischen Schritten, mit Elementen aus dem Jazz-Dance, Flamenco, Latino und Hip-Hop. Orientalischer Tanz ist auch beigemischt. Je nach Film und Lied überwiegt das eine oder andere Element. Bollywood-Dance macht einfach großen Spaß.



In diesem Workshop lernen Sie die Bollywood-Choreographie „Gharga“ aus dem Film „Yea jawaani hai deewani“ (Lass dein Glück nicht ziehen). Das fetzige „Gute-Laune-Stück“ ist ein echter Auftrittshit. Vorkenntnisse im Tanzen sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.
Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Schuhe/ Socken, falls vorhanden: weiter Rock

E20420F NEU!
Elena-Luminita Schöberl
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
1 Vormittag: Sa 14.11., 10:00-13:30 Uhr
5-15 TN, 19,50 €

Line Dance (Wochenende)
- ist für jede Altersgruppe geeignet
- wird einzeln getanzt - Sie brauchen keinen Partner
- ist leicht zu lernen - macht viel Spaß und hält fit
- kommt aus Amerika und wird auch bei uns immer aktueller
- ist ideal zu Country- und Westernmusik zu tanzen

E20421
Anfänger
Rosemarie Hippe
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
6 Abende: So 20.09.-So 15.11.,
jew. So 18:30-20:00 Uhr
10-20 TN, 48,50 € zzgl. 3 € Materialkosten

E20422
Fortgeschrittene
Rosemarie Hippe
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
6 Abende: So 20.09.-So 15.11.,
jew. So 20:00-21:30 Uhr
10-20 TN, 48,50 € zzgl. 3 € Materialkosten

Fitness-Dance-Mix
Der Unterricht setzt sich aus Bewegungselementen verschiedener Tanzstile, wie z.B. Jazz Dance, HipHop, oder auch Zumba® Moves zusammen. Kombiniert mit „fetziger“ Musik findet eine intensive und angenehme Bewegungs- und Koordinationsschulung statt, die das Fundament für spannende und vielfältige Choreographien bildet. Ein Cardio-Bewegungsteil, sowie Bauchmuskelübungen und Stretching sorgen dafür, daß die allgemeine Fitness nicht zu kurz kommt. Der Kurs soll sich an alle richten, die Spaß am Tanzen und an der Bewegung nach Musik haben und ist auch gut geeignet

für Dance-Quereinsteiger, mit z.B. Vorerfahrung aus den Bereichen Zumba®, Aerobic oder anderen Tanzbereichen.

E20423
Schnupperstunde
Susanne Albrecht, Dipl. Sozialpäd. (FH), Tanzpädagogische Weiterbildungen
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
1 Abend: Fr 25.09., 18:30-20:00 Uhr
6-20 TN, 7,50 €

E20424
Susanne Albrecht, Dipl. Sozialpäd. (FH), Tanzpädagogische Weiterbildungen
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
10 Abende: Fr 02.10.-Fr 11.12.,
jew. Fr 18:30-20:00 Uhr
6-20 TN, 74 €

E20425
Susanne Albrecht, Dipl. Sozialpäd. (FH), Tanzpädagogische Weiterbildungen
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
10 Abende: Fr 22.01.-Fr 15.04.,
jew. Fr 18:30-20:00 Uhr
6-20 TN, 74 €

Modern Dance

Modern Dance ist individuell und kreativ. Fallende und weiche Bewegungen vereinen sich mit spannungsgeladenen, dynamischen, kraftvollen Schrittfolgen.
Die Lust am Tanzen und am persönlichen, individuellen Ausdruck in der Bewegung stehen im Vordergrund dieses Angebots.
Durch sanftes Training der gesamten Muskulatur werden Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Koordination geschult. Mit Achtsamkeits-Übungen, ergänzenden Elementen aus Yoga, Pilates, der Atemarbeit, Entspannungstechniken und Stressreduktionstraining - also alles, was der Gesunderhaltung dient - stellt sich körperlich-seelisches Wohlbefinden rasch ein. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

E20426
Anja Obermeier, Tanzpädagogin, Erzieherin und Steplehrerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.031
10 Abende: Do 08.10.-Do 17.12., jew. Do 19:30-21:00 Uhr
6-12 TN, 69 €

Steptanz-Schnupperworkshop (Wochenende) - TAP! Steptanz, modern und groovig!

Sie tanzen gerne und lieben Rhythmus? In modernen Steptanzschritten zu vielfältiger Musik tauchen wir ein in die Welt des Rhythmus und Tanz - „American Rythm Tap“! Wir erlernen eine kleine Choreografie, die sich sehen und hören lassen kann! Steptanz - modern, groovig und mitreißend!
Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Ledersohle oder Steptanzschuhe

E20427
Anja Obermeier, Tanzpädagogin, Erzieherin und Steplehrerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
2 Tage:
Samstag, 24.10.2015, 16:00-17:00 Uhr
Sonntag, 25.10.2015, 11:00-12:00 Uhr
4-14 TN, 14 €

Michael Jackson Workshop „Thriller“ für Jugendliche ab 12 Jahren sowie Erwachsene (Wochenende)

Michael Jackson - der King of Pop - wurde nicht nur durch seine Musik, sondern auch durch seinen außergewöhnlichen Tanzstil weltberühmt. In



diesem Workshop lernen Sie die original Choreographie aus seinem Videoclip zu „Thriller“. Vorkenntnisse im Tanzen sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.
Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Schuhe

E20428 NEU!
Elena-Luminita Schöberl
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.032
1 Nachmittag: Sa 14.11., 14:30-18:00 Uhr
5-15 TN, 19,50 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Tanzkurs für aktive 50+ Grundkurs Teil A (Wochenende)

Es handelt sich bei diesem Kursangebot ausdrücklich um **keinen Senioren-Tanz**. Tatsächlich werden hier die ganz regulären Standardtänze erlernt, jedoch von Lautstärke bis Geschwindigkeit auf reifere Teilnehmer abgestimmt.

Anmeldung ist nur paarweise möglich!

E20430SP
Tanzschule Steinecker
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
5 Abende: So 15.11.-So 13.12.,
jew. So 17:00-19:00 Uhr
14-40 TN, 79 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 158 €



Tanzkurs für aktive 50+
Grundkurs Teil B (Wochenende)

Es handelt sich bei diesem Kursangebot ausdrücklich um einen Tanzkurs für Fortgeschrittene. Hier werden die ganz regulären Standardtänze erlernt, jedoch von Lautstärke bis Geschwindigkeit auf reifere Teilnehmer abgestimmt.
Voraussetzung: Grundschritte und Grundkenntnisse
Anmeldung ist nur paarweise möglich!

E20431SP
Tanzschule Steinecker
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
6 Abende: So 10.01.-So 28.02.,
jew. So 17:30-19:10 Uhr
14-40 TN, 79 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 158 €



Hochzeits-Tanzkurs / Blitz-Tanzkurs (Wochenende) - für Brautpaare, Hochzeitsgäste und alle, die wenig Zeit haben!

Für alle, die sich oder Ihre Hochzeitsgesellschaft auf diesen einmaligen Tag auch tänzerisch gut vorbereiten wollen. Sie lernen den Wiener Walzer, Foxtrott und Disco Fox.
Incl. zwei Freikarten für einen Tanzabend (hier kann das Erlernte geübt oder aufgefrischt werden)
Anmeldung ist nur paarweise möglich!
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit heller Sohle oder Tanzschuhe

E20432P
ADTV-Tanzschule Seidel, Mittl. Bachstr. 7
2 Abende: So 20.09. u. So 27.09.,
jew. 20:00-22:15 Uhr
14-30 TN, 49 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 98 €

E20433P
ADTV-Tanzschule Seidel, Mittl. Bachstr. 7
2 Nachmittage: Sa 09.01. u. Sa 16.01., jew. 13:45-16:00 Uhr
14-30 TN, 49 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 98 €

Tanzkurs: Fit für die Hochzeit - Expresskurs

Dieses Kursangebot richtet sich an alle Paare, die noch per „Express“ fit werden möchten. Erlernen Sie die wichtigsten Grundschritte und drei Disco-Fox-Figuren und der Tanzspaß ist Ihnen sicher!
Anmeldung ist nur paarweise möglich!
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit heller glatter Sohle oder Tanzschuhe

E20434P
Move & More, das mobile Tanz- und Bewegungsstudio
vhs SR, Steinweg 56, EG.033
3 Abende: Do 14.01.-Do 28.01.,
jew. Do 19:45-21:45 Uhr
8-20 TN, 39 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 78 €

Tanzkurs für Paare und Singles
Grundkurs Stufe 1

- für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse
- als Auffrischungskurs für Wiedereinsteiger
- für Singles kostenlose Tanzpartnervermittlung (*Falls diese gewünscht wird, ist Anmeldung bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn nötig.*)
- auch für Brautpaare, die gründlich und in Ruhe das komplette Starterprogramm kennenlernen möchten (langsamer (englischer) Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Disco Fox mit Figuren etc.)
- Tanzen lernen ohne Stress und mit viel Spaß

Im Teilnahmeentgelt sind zusätzlich enthalten:

- der Eintritt für 2 Tanzpartys in der Tanzschule in Straubing
- Ihre persönliche Tanzcard, mit der Sie bereits besuchte Kurse vergünstigt wiederholen und weitere Vergünstigungen bei vielen unserer Veranstaltungen nützen können.
- die „Nachbetreuung“ im Rahmen der Tanzpartys in der Tanzschule Seidel

Auf Wunsch bieten wir selbstverständlich auch gerne einen Grundkurs Stufe 2 als Fortsetzung dieses Tanzkurses an.
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit heller Sohle oder Tanzschuhe

E20435
ADTV-Tanzschule Seidel, Mittl. Bachstr. 7
6 Abende: So 20.09.-So 25.10., jew. So 20:00-22:15 Uhr
14-30 TN, 74 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E20436
ADTV-Tanzschule Seidel, Mittl. Bachstr. 7
6 Abende: Sa 09.01.-Sa 13.02.,
jew. Sa 13:45-16:00 Uhr
14-30 TN, 74 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Tanzkurs für Paare und Singles
Grundkurs Teil A (Wochenende)
Alle wichtigen Tänze für Hochzeiten, Bälle und Disco. Dieser Kurs vermittelt die Grundelemente der Standardtänze und stellt eine solide Grundlage für den Fortsetzungskurs dar.
Falls Tanzpartnervermittlung gewünscht wird, ist Anmeldung bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn nötig.

E20437
Tanzschule Steinecker
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
5 Abende: So 15.11.-So 13.12.,
jew. So 19:10-21:10 Uhr
14-40 TN, 79 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Tanzkurs Beginner - jetzt geht‘s los!
Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die im Tanzbereich Fuß fassen möchten bzw. entspannt die wichtigsten Grundschritte erlernen wollen. Tauchen Sie ein in die Faszination des Tanzes und erleben Sie ein wunderbares „Paar-Hobby“. Erlernen Sie die wichtigsten Grundschritte oder wagen Sie sich an Drehungen. Von Foxtrott über Disco Fox, vom Walzer bis zum Cha-Cha-Cha, vom Jive bis zum Zwiefachen. Nach diesem Kurs kommen Sie sicher durch jeden Tanzabend. Wir legen Wert auf eine überschaubare Gruppengröße, um individuell auf Sie eingehen zu können!
Anmeldung ist nur paarweise möglich!
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit heller, glatter Sohle oder Tanzschuhe

E20438P
Move & More, das mobile Tanz- und Bewegungsstudio
vhs SR, Steinweg 56, EG.033
5 Abende: Do 01.10.-Do 29.10.,
jew. Do 19:45-21:45 Uhr
6-16 TN, 63 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 126 €

E20439P
Move & More, das mobile Tanz- und Bewegungsstudio
vhs SR, Steinweg 56, EG.033
5 Abende: Do 14.01.-Do 18.02.,
jew. Do 19:45-21:45 Uhr
6-16 TN, 63 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 126 €

Tanzkurs für Paare und Singles
Grundkurs Teil B (Wochenende)
In diesem Kurs lernen Sie tolle Figuren zu allen wichtigen Tänzen aus dem Grundkurs und zusätzlich neue Tänze. Für eine Teilnahme an diesem Kurs werden Grundkenntnisse vorausgesetzt!
Auf Wunsch können Sie Ihr hier erworbenes Können in Tanzkursen auf „Premium-Niveau“ noch weiter vertiefen.
Falls Tanzpartnervermittlung gewünscht wird, ist Anmeldung bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn nötig.

E20440
Tanzschule Steinecker
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.034
6 Abende: So 10.01.-So 28.02.,
jew. So 19:15-20:55 Uhr
14-40 TN, 79 € (keine Erm. außer SR-Pass)

Tanzkurs Advanced - jetzt geht‘s weiter!
Dieser Kurs ist für alle konzipiert, die schon einmal das Tanzbein geschwungen haben und bereits die wichtigsten Grundschritte beherrschen. Erlernen Sie weiterführende Figuren und Folgen und routinieren Sie Ihr bereits erworbenes Können. „Übung macht den Meister“ werden Sie feststellen, wenn Sie zukünftig auf dem Tanzparkett glänzen.
Wir legen Wert auf eine überschaubare Gruppengröße, um individuell auf Sie eingehen zu können!
Anmeldung ist nur paarweise möglich!

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit heller, glatter Sohle oder Tanzschuhe

E20441P
Move & More,
das mobile Tanz- und Bewegungsstudio
vhs SR, Steinweg 56, EG.033



5 Abende: Do 12.11.-Do 10.12.,
jew. Do 19:45-21:45 Uhr
6-16 TN, 63 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 126 €

Tanzkurs Disco Fox 1 - jetzt geht‘s rund!
Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die schnell und unkompliziert den Disco Fox erlernen möchten, um auf der Tanzfläche zu mitreißenden Rhythmen glänzen zu können. Erlernen Sie neben dem Disco-Fox-Grundschritt erste Figuren und Folgen und tauchen Sie ein in den fetzigen Partyspaß.
Wir legen Wert auf eine überschaubare Gruppengröße, um individuell auf Sie eingehen zu können! Für eine Teilnahme an diesem Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Anmeldung ist nur paarweise möglich!
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit heller Sohle oder Tanzschuhe

E20442P
Move & More, das mobile Tanz- und Bewegungsstudio
vhs SR, Steinweg 56, EG.033
2 Abende: Do 17.09. u. Do 24.09.,
jew. 19:15-21:45 Uhr
6-16 TN, 39 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 78 €

Disco-Fox-Figuren (Wochenende)
In diesem Kurs lernen Sie einfache Figuren. Voraussetzung: Grundschrittkenntnisse
Anmeldung ist nur paarweise möglich!

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit heller Sohle oder Tanzschuhe

E20443-1P
ADTV-Tanzschule Seidel, Mittl. Bachstr. 7
2 Nachmittage: So 20.09. u. So 27.09., jew. 14:30-17:00 Uhr
8-24 TN, 49 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 98 €

E20443-2P
ADTV-Tanzschule Seidel, Mittl. Bachstr. 7
2 Nachmittage: So 18.10. u. So 25.10.,
jew. 14:30-17:00 Uhr
8-24 TN, 49 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 98 €

E20443-3P
ADTV-Tanzschule Seidel, Mittl. Bachstr. 7
2 Nachmittage: So 29.11. u. So 06.12.,
jew. 14:30-17:00 Uhr
8-24 TN, 49 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 98 €

Disco-Fox-Figuren - Stufe 2 (Wochenende)
Jetzt geht´s rund! Sie lernen tolle Figuren und Folgen. Für den absoluten Tanzspaß sind Grundschrittkenntnisse sowie Kenntnisse einfacher Drehungen erforderlich.
Anmeldung ist nur paarweise möglich!
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit heller Sohle oder Tanzschuhe

E20444P
ADTV-Tanzschule Seidel, Studio 2, Kolbstr. 12
2 Nachmittage: So 18.10. u. So 25.10.,
jew. 14:30-17:00 Uhr
8-24 TN, 49 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 98 €

Zwiefache, Polka + Bayerische für Einsteiger (Wochenende)
Der bayerische Tanzspaß für Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
Anmeldung ist nur paarweise möglich!
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit heller Sohle oder Tanzschuhe

E20445-1P
ADTV-Tanzschule Seidel, Mittl. Bachstr. 7
1 Nachmittag: So 11.10., 14:30-17:00 Uhr
8-24 TN, 29 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 58 €

E20445-2P
ADTV-Tanzschule Seidel, Studio 2, Kolbstr. 12
1 Nachmittag: So 29.11., 14:30-17:00 Uhr
8-24 TN, 29 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 58 €

Cha-Cha-Cha (Wochenende)
Lateinamerikanischer Tanzspaß für alle mit wenig oder gar keinen Vorkenntnissen. Sie lernen Grundschritte und einfache Figuren.
Anmeldung ist nur paarweise möglich!
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit heller Sohle oder Tanzschuhe

E20446P
ADTV-Tanzschule Seidel, Studio 2, Kolbstr. 12
1 Nachmittag: So 11.10., 14:30-17:00 Uhr
8-24 TN, 29 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 58 €

Jive/Swing/Boogie (Wochenende)
Tanz und Musik bringen robuste Lebensfreude zum Ausdruck. Tanzspaß für alle mit wenig oder gar keinen Vorkenntnissen. Sie lernen Grundschritte und einfache Figuren.
Anmeldung ist nur paarweise möglich!
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit heller Sohle oder Tanzschuhe

E20447-1P
ADTV-Tanzschule Seidel, Mittl. Bachstr. 7
2 Nachmittage: So 15.11. u. So 22.11., jew. 14:30-17:00 Uhr
8-24 TN, 49 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 98 €

E20447-2P
ADTV-Tanzschule Seidel, Mittl. Bachstr. 7
2 Nachmittage: So 10.01. u. So 17.01., jew. 14:30-17:00 Uhr
8-24 TN, 49 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 98 €

Salsa/Mambo (Wochenende)
Tanzspaß á la „Dirty Dancing“
vom Grundschritt bis zu einfachen Figuren!
Salsa ist sowohl eine Musikrichtung als auch ein Tanz, der seine Wurzeln in der afrokubanischen Kultur hat und sich in Puerto Rico und New York zu einer der aufregendsten Mischungen der Latin Music entwickelt hat. Salsa ist ein lebendiger Tanz, eine ständige Improvisation in einer klaren rhythmischen Form. Dieser Kurs ist Urlaubsfeeling pur!!!
Anmeldung ist nur paarweise möglich!
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit heller Sohle oder Tanzschuhe

E20448-1P
ADTV-Tanzschule Seidel, Studio 2, Kolbstr. 12
2 Nachmittage: So 20.09. u. So 27.09., jew. 14:30-17:00 Uhr
8-24 TN, 49 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 98 €

E20448-2P
ADTV-Tanzschule Seidel, Mittl. Bachstr. 7
2 Nachmittage: So 13.12. u. So 20.12., jew. 14:30-17:00 Uhr
8-24 TN, 49 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 98 €

Tango (Wochenende)
Der englische Tango für alle mit wenig oder gar keinen Vorkenntnissen. Sie lernen Grundschritte und einfache Figuren.
Anmeldung ist nur paarweise möglich!
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit heller Sohle oder Tanzschuhe

E20449P
ADTV-Tanzschule Seidel, Studio 2, Kolbstr. 12
2 Nachmittage: So 15.11. u. So 22.11., jew. 14:30-17:00 Uhr
8-24 TN, 49 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 98 €

Tango Argentino
Der Tango Argentino ist der Tanz der Leidenschaft. Aber Leidenschaft alleine reicht leider nicht. Auch der Tango will gelernt sein! Es gibt keinen Grundschritt, es gibt nur ein paar Grundregeln. Und der Rest ist (nonverbale) Kommunikation. Die Körper sprechen miteinander.
Wie das geht und aus welchen Grundelementen dieser Tanz aufgebaut wird sind Themen dieses Kurses. Wie stehe ich, wie gehe ich, wo ist meine Achse und wo ist mein Partner? Wie führe ich und wie folge ich? Was ist ein Kreuz und was ist ein Ocho? Das sind die Themen und vieles mehr und vor allem der Spaß am Tanzen.
Anmeldung ist nur paarweise möglich!
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit heller, glatter Sohle oder Tanzschuhe

E20450P NEU!
Schnupperstunde
Dr. rer. nat. Klaus Breese
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.031
1 Abend: Di 06.10., 19:00-20:30 Uhr
6-14 TN, 9 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 18 €

E20451P NEU!
Dr. rer. nat. Klaus Breese
vhs SR, Steinweg 56, EG.033
7 Abende: Di 13.10.-Di 01.12., jew. Di 19:00-20:30 Uhr
6-14 TN, 49 € (keine Erm. außer SR-Pass) pro Person, d. h. pro Paar 98 €



Malen/Zeichnen

Die schöne alte deutsche Schrift
Schreiben und Lesen wie vor 100 Jahren
Die deutsche Schreibschrift gibt es seit dem 15. Jh. in verschiedenen Ausprägungen, wie z.B. die Kurrentschrift und die Sütterlinschrift - auch kurz Sütterlin genannt.
Deshalb ist die alte deutsche Schrift ein Kulturgut, das erhalten, gepflegt und weitergegeben werden sollte, um nicht in Vergessenheit zu geraten. Aber nur noch wenige können die alte deutsche Handschrift unserer Großeltern und Urgroßeltern sowie noch früherer Generationen lesen. Kaum jemand kann sie noch schreiben. Vielleicht sind Sie selber schon mal vor einer alten Handschrift gestanden und von den schönen Schriftzügen fasziniert gewesen, haben aber nichts entziffern können.
Wollen Sie die deutsche Schrift schreiben und lesen lernen und dabei gleichzeitig ihre Eleganz und Schönheit entdecken? Möchten Sie Jugenderinnerungen wecken? Haben Sie Interesse, eingerostete Kenntnisse wieder aufzufrischen? Oder wollen Sie die deutsche Schreibschrift erstmals ganz neu erlernen, um beruflich oder privat Schriftstücke unserer Vorfahren lesen zu können?
In diesem Kurs lernen Sie das Schreiben der deutschen Schrift ganz von Anfang an. Schließlich wird das erworbene Wissen durch das gemeinsame Lesen von Kopien originaler handschriftlicher Texte aus dem 18., 19. und der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts vertieft.
Nach Ende dieses Kurses sind Sie dann in der Lage, Tagebücher, Chroniken, alte Kochrezepte, Briefe und Postkarten, Feldpostbriefe, Testamente, Poesiealben, Zeugnisse, Familienurkunden und sonstige Schriftstücke, die in altdeutscher Schreibschrift verfasst sind, problemlos zu entziffern. Der Kurs ist auch hilfreich für (Hobby-)Ahnenforscher, (Hobby-)Archivisten (z.B. Kirchenbücher), Heimatforscher, Notare und Notarangestellte, Rechtsanwälte und Rechtsanwaltsmitarbeiter und wendet sich auch besonders an frühere Deutsche-Schrift-Schreiber, sowie alle Schriftinteressierten.

Bitte mitbringen: weicher Bleistift oder Schulfüller

E20601
Rudi Bauer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.138
5 Abende: Di 06.10.-Di 10.11.,
jew. Di 18:30-20:00 Uhr
5-9 TN, 38 €, Lehrmaterialien sind zu Unterrichtsbeginn beim Kursleiter erhältlich (ca. 5 €)

Die schöne alte deutsche Schrift für „Fortgeschriebene“
Lesen von Handschriften aus vier Jahrhunderten
Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Vorkurs besucht oder die deutsche Schrift bereits früher einmal erlernt haben.
Nach einer ausführlichen Wiederholung der deutschen Schrift werden auch knifflige Schreibweisen der s-Anwendungen behandelt. Schwerpunkt dieses Kurses ist jedoch das Lesen von handschriftlichen Texten aus dem 17., 18., 19. und der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts.

E20602
Rudi Bauer
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.138
5 Abende: Di 24.11.-Di 12.01.,
jew. Di 18:30-20:00 Uhr
5-9 TN, 38 €, Lehrmaterialien sind zu Unterrichtsbeginn beim Kursleiter erhältlich (ca. 4 €)

Kalligraphie: Kupferstecher-Fraktur nach Merian
Schreiben hat jeder in der Schule gelernt, doch schon fast wieder verlernt. In ist, wer „simsen“ oder „mailen“ kann. Wann haben Sie den letzten handgeschriebenen Brief erhalten oder gar verschickt? In unserem High-Tech-Zeitalter hat das handschriftliche, schön gestaltete Wort wieder einen sehr hohen Stellenwert erhalten, weil es selten geworden ist.
Die Kalligraphie erlebt in den letzten Jahren eine Welle der Begeisterung, weil die Menschen spüren, wie gut sie ihnen tut. Wer schreibt, vergisst die Welt um sich herum, wird eins mit den Buchstaben. Kalligraphie ist etwas für die Seele. Kalligraphie ist eine Bereicherung.



Lassen Sie sich inspirieren von einer „alten“ Kunst. Erlernen Sie an vier Abenden das Schreiben mit der Spitzfeder. So verzaubern Sie ab sofort Ihre Briefe, Tischkarten oder Einladungen in unverkennbare Kunstwerke.
Bitte mitbringen: Lineal, Bleistift, Radiergummi, Feuerzeug, Papier und Schreibunterlage; falls vorhanden: Federhalter, Spitzfeder Brause 66B oder 66EF, Eisengallustinte (Materialien können auch im Kurs erworben werden)

E20603
Petra Pusl, Floristin und Kalligraphin
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.003
4 Abende: Di 12.01.-Di 02.02.,
jew. Di 18:00-21:00 Uhr
7-12 TN, 77 €

Acryl-Malen: Effekte, Tricks und mehr ... (Wochenende)
für Anfänger und Fortgeschrittene
Nach einer Einleitung mittels Unterlagen in
- Komposition
- Farbenlehre
- Maltechniken
- Licht und Schatten, Strukturen
- Perspektive und plastischer Darstellung

probieren Sie die erlernten Tricks und Kniffe zur besseren Bildgestaltung gleich selber aus! Ansprechende Bild-Motive, Beispiele und Assistenz des Kursleiters werden Ihnen zu einem beeindruckenden Ergebnis verhelfen! Hochwertige Acrylpapiere, Malgründe und Farben sowie sämtliche Skizzier- und Malutensilien werden vom Kursleiter bereitgestellt.
Bitte mitbringen: Malerschürze, gute Laune und Ehrgeiz

E20604
Franz W. Fuchs, freischaffender Künstler
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.001
1 Nachmittag: Sa 28.11., 11:00-15:00 Uhr
5-13 TN, 28 € (keine Erm. außer SR-Pass) zzgl. Materialkosten (nach Verbrauch; ab 8 € pro Bild) (werden im Kurs eingesammelt)

Art-Upcycling - Einfälle statt Abfälle! Dekorative Kunst aus Müll (für Einsteiger und Fortgeschrittene) (Wochenende)
Nach einer Einleitung mittels Unterlagen zu den Themen
- Materialkunde
- Farbenlehre
- Bildgestaltung - klassisch und modern

kreieren Sie unter Assistenz des Kursleiters Ihr individuelles „Art-Upcycling“-Kunstwerk!
Die Gestaltungsmöglichkeiten bei Collage und z.B. Assemblage (kunstvolle Kombination von (Müll-)Gegenständen) in Verbindung mit Acrylfarben, Spachtelmassen, Strukturgel und Papieren jeglicher Art sowie Naturmaterialien sind vielfältig und laden Sie ein zum kreativ sein! So wird aus alt und überflüssig - neu und schön!
Sämtliches Arbeitsgerät und Verbrauchsmaterial wird vom Kursleiter bereitgestellt und nach Verbrauch berechnet. Sie können auch alles selber mitbringen!
Bitte mitnehmen: unbedingt Art-Upcyling-Gegenstände jeglicher Art (mindestens einen), Schutzkleidung, Freude und kreativer Ehrgeiz, evtl. Geld für Verbrauchsmaterial: ab 10 € (bei 40/40 cm) für Leinwände - beim Kursleiter können Sie die Bildformate 40/40, 40/50 und 40/60 erwerben

E20605 NEU!
Franz W. Fuchs, freischaffender Künstler
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.001
1 Nachmittag: Sa 28.11., 15:30-20:30 Uhr
5-10 TN, 31,50 € (keine Erm. außer SR-Pass) ggf. zzgl. Materialkosten (nach Verbrauch) (werden im Kurs eingesammelt)

Malen wie Bob Ross® - Landschaft (Wochenende)



In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit den Materialien, so dass Sie in kurzer Zeit Ihre Malträume verwirklichen können. Selbst wenn Sie vorher noch nie mit einem Pinsel gearbeitet haben.
Sie werden pro Tag ein fertiges Ölgemälde erstellen und überrascht sein, wie einfach es ist mit dieser Technik zu malen. Entdecken Sie die Freude am Malen mit der von Bob Ross® entwickelten Nass-in-Nass Technik. Der Maler Bob Ross® ist bekannt aus der TV-Sendung „The Joy of Painting“.
Bitte mitbringen: Schutzkleidung, Küchenrolle, Babypflegetücher, Brotzeit



E20607
Vera Langer,
Landschaftsmalerin Bob Ross® CRI
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.001
2 Tage:
Samstag, 21.11.2015, 10:00-16:30 Uhr
Sonntag, 22.11.2015, 10:00-16:30 Uhr
5-10 TN, 75 € zzgl. ca. 50 € Materialkosten/ Leihgebühren für speziell entwickelte Bob Ross® Pinsel und Farben, Spachtel, Leinwände etc. (werden im Kurs eingesammelt)

Aquarellmalen (Wochenende)

Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger. Sie erfahren etwas über Maltechniken, Farben, Pinsel, Papiere und die Besonderheiten der Aquarellmalerei. Sie arbeiten vor dem Motiv ganz traditionell oder loten mit Experimentierfreude und Fantasie die Möglichkeiten der Aquarellmalerei aus.

Bei der Umsetzung Ihrer Bildideen werden Sie professionell beraten und erfahren dabei etwas über Komposition und Farbgestaltung. Nach Absprache sind kleinere Exkursionen möglich.

Bitte mitbringen: Aquarellkasten (ca. 12 Farben), 2 Aquarellpinsel (Stärke 6 und 12), Aquarellblock A3 oder loses Aquarellpapier, Karton, Kreppband, Wassergefäß und Bleistift

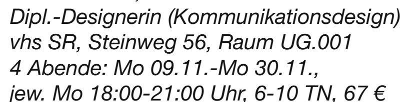
E20608 NEU!
Kathrin Frank, Dipl.-Designerin (Kommunikationsdesign)
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.001
4 Vormittage: Sa 26.09.-Sa 24.10., jew. Sa 10:00-13:00 Uhr
6-10 TN, 67 €

Experimentelles Zeichnen

Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Ob abstrakt oder gegenständlich - zeichnen kann man mit viel mehr Materialien als nur mit dem Bleistift.

Nach einer kleinen Einführung experimentieren wir mit Tusche und Wollfäden, zeichnen mit Kohle und Klebstoff. In diesem Kurs werden Zufälle provoziert, die die individuelle zeichnerische Ausdrucksweise erweitern sollen, damit eine neue, andere Vertrautheit mit dem Metier „Zeichnung“ entsteht.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A 3 (mindestens 50 Blatt), Zeichenfeder, Haarpinsel, Borstenpinsel, Wassergefäß, eine Rolle Küchenkrepp

E20609 NEU!

Kathrin Frank,
Dipl.-Designerin (Kommunikationsdesign)
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.001
4 Abende: Mo 09.11.-Mo 30.11.,
jew. Mo 18:00-21:00 Uhr, 6-10 TN, 67 €

Zeichnen im Wirtshaus

Viele von uns kennen den Frust, nicht „richtig“ zeichnen zu können. Ein blöder Kommentar eines Lehrers, eine Entmutigung durch die Eltern und schon glaubt man, man sollte besser die Finger von dem lassen, was uns als Kinder meist soviel Freude gemacht hat.

In diesem Kurs wollen wir in einer lockeren Runde zusammenkommen und gemeinsam die Freude am Zeichnen neu entdecken. Die Kursleiterin liefert zu jeder Stunde neue Anregungen zum Zeichnen.

Wir versuchen uns an Szenen im Wirtshaus und bei schönem Wetter im Biergarten mit Bleistift, Füller, Fineliner, Wasserfarben und anderen Materialien, die uns geeignet und interessant erscheinen. Wir lernen ein paar theoretische Grundlagen, vor allem aber wollen wir selbst erleben und ausprobieren und uns gegenseitig weiterbringen.

Auch die Gegenstände unseres Zeichnens werden verschieden sein - von unserer Umgebung zu kleinen Proportions- und Perspektivübungen und zu Wesen aus unserer Phantasie. Ziel ist es, der Lust nachzukommen, eigene kleine Werke und Erinnerungen auf ganz persönliche Weise in einem Skizzenbuch festzuhalten nach dem Motto: Erlaubt ist, was gefällt!

Der Kurs findet vierzehntägig statt. Willkommen sind alle, die gerne zeichnen und mit verschiedenen Materialien experimentieren.

Bitte mitbringen: blanko Skizzenbuch (besonders eigent sich DIN A5), Bleistift (B2), Spitzer, Radiergummi, schwarzer Fineliner, Füller; weitere Materialien können ebenfalls auf individuellen Wunsch verwendet werden.

E20610
Andrea Potzler, M.A. Philosophie, Germanistik, Freie Journalistin
Treffpunkt „GUR“ (Gaststätte unterm Rain), Straubing
7 Abende: Mo 28.09.-Mo 18.01.,
jew. Mo 17:30-19:00 Uhr, 14-tägig!
5-10 TN, 58 €



Plastisches Gestalten

Töpferstammtisch
Fortgeschrittene: Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren
Voraussetzung: weitgehend selbstständiges Arbeiten
Lassen Sie Ihre Hände das gestalten, was Ihre Phantasie erzählt. Entspannen Sie in lockerer Atmosphäre mit Gleichgesinnten und genießen Sie das Glücksgefühl am gelingenden Werk.
Bitte mitbringen: dünne Plastikunterlage ca. 50 x 70 cm (z. B. Einkaufstüte), Kittel oder Schürze, Materialkosten (je nach Gewicht der hergestellten Teile, gestaffelt nach nur Schrühbrand oder Schrüh- und Glasurbrand)

E20701
Reinhard Kirchhof
Christine Kirchhof
GS Ittling, Niederalteicher Str. 13, Werkraum (UG)
4 Abende:
Mittwoch, 30.09.2015, 18:00-21:00 Uhr
Mittwoch, 21.10.2015, 18:00-21:00 Uhr
Mittwoch, 11.11.2015, 18:00-21:00 Uhr
Mittwoch, 02.12.2015, 18:00-21:00 Uhr
6-8 TN, 59 € (keine Erm. außer SR-Pass) zzgl. Materialkosten (nach Gewicht und Art des Brandes) (werden im Kurs eingesammelt)

Töpfern für Mütter/Väter mit Kind: Zauberspiegel (Nachmittag)
für Kinder ab 6 Jahren
Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die oder der Schönste im ganzen Land. In diesem Kurs darfst du einen Hand- oder Wandspiegel aus Ton und Tiffanyglas gestalten.
Bitte mitbringen: dünne Plastikunterlage ca. 50 x 70 cm (z.B. festere Einkaufstüte), Arbeitskittel, Schürze oder altes T-Shirt

E20703EK junge vhs NEU!
Susanne Grotz, Erzieherin
GS Ittling, Niederalteicher Str. 13, Werkraum (UG)
2 Nachmittage: Mi 30.09. u. Mi 28.10., jew. 16:00-17:30 Uhr
5-6 TN, 18 € (keine Erm. außer SR-Pass) (erstes Kind frei, zzgl. 6 € für jedes weitere Kind) - zzgl. Materialkosten (nach Gewicht) (werden im Kurs eingesammelt)

Töpfern für Mütter/Väter mit Kind: Imbiss-Stand für Vögel (Nachmittag)
für Kinder ab 6 Jahren
Wenn es draußen richtig kalt geworden ist und der Schnee die letzten Beeren und Körnchen versteckt hat, denken wir an die überwinternden Vögel. Unser Imbiss-Stand hält für unsere gefiederten Freunde viele Leckereien parat.
Bitte mitbringen: dünne Plastikunterlage ca. 50 x 70 cm (z.B. festere Einkaufstüte), Arbeitskittel, Schürze oder altes T-Shirt

E20704EK junge vhs NEU!
Susanne Grotz, Erzieherin
GS Ittling, Niederalteicher Str. 13, Werkraum (UG)
2 Nachmittage: Mi 14.10. u. Mi 25.11., jew. 16:00-17:30 Uhr
5-6 TN, 18 € (keine Erm. außer SR-Pass) (erstes Kind frei, zzgl. 6 € für jedes weitere Kind) - zzgl. Materialkosten (nach Gewicht) (werden im Kurs eingesammelt)

Explosionskarte und Explosionsbox
Kreativ mit Papier, Stempel und Stanzer
Besondere Anlässe erfordern besondere Karten. Mit diesen beiden Kartenformen sind Sie gerüstet für einen ganz speziellen und effektvollen Gruß zu runden Geburtstagen, Geburt, Hochzeit oder auch Weihnachten. Verwendet werden hochwertige Produkte von „Stampin up!".
Bitte mitbringen: falls vorhanden: Schneide- und Falzbrett

E20705 NEU!
Gabi Boettcher
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.122
1 Abend: Fr 09.10., 18:00-21:00 Uhr
5-8 TN, 17 € zzgl. Materialkosten 4 € (werden im Kurs eingesammelt)

Kleine Geschenke und Mitbringsel in der Advents- und Weihnachtszeit
Kreativ mit Papier, Stempel und Stanzer
Ein kleines Dankeschön für den Postboten, eine weihnachtliches Mitbringsel für eine liebe Freundin, eine kreative Verpackung für einen Geschenkgutschein ... wie wär´s mit Selbermachen? Ich zeige Ihnen, wie Sie ganz einfach und schnell zauberhafte Kleinigkeiten für liebe Mitmenschen fertigen. Wir arbeiten mit hochwertigen Produkten von „Stampin up!".

Kreative Kindergeburtstage an der vhs...



Die Geburtstagsfeier im Kinderland, im Fast-Food-Restaurant oder die Standard-Party-Spiele zu Hause sind mittlerweile zu langweilig geworden?
Hier finden Sie Möglichkeiten der „etwas anderen Art“:

Kindergeburtstag feiern in der Schreinerwerkstatt

Tobias Baron, Schreinermeister - vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.001
Unter fachkundiger Anleitung eines Schreinermeisters fertigen die Kinder:

- „Lustiges und Kniffliges aus Holz“ wie z.B. Puzzles und/oder Dekorationen nach Vorlagen oder eigenen Ideen, die sich wunderbar zum selber Spielen oder auch zum Verschenken eignen
- bzw. einen raffinierten Tischkicker - ein allseits beliebtes Spiel für Jung und Alt

Bitte mitbringen: Bleistifte, Transportkarton (z.B. Schuhkarton)

„Lustiges und Kniffliges aus Holz“- Schreinern für Kinder von 6 bis 10 Jahren
1 Termin (3 Std.) möglich sind Termine am Freitagnachmittag (14 bis 17 Uhr) oder am Samstagvormittag (9:30 bis 12:30 Uhr) - 4-6 TN, 105 € (keine Ermäßigung) pauschal
zzgl. 7 € Materialkosten pro Kind

„Tischkicker“ - Schreinern für Kinder von 8 bis 12 Jahren
1 Termin (4 Std.) möglich sind Termine am Freitagnachmittag (14 bis 18 Uhr) oder am Samstagvormittag (9:30 bis 13:30 Uhr) - 4-6 TN, 129 € (keine Ermäßigung) pauschal
zzgl. 11 € Materialkosten pro Kind

Kindergeburtstag feiern in der Goldschmiedewerkstatt

„Silberschmieden“ für Kinder ab 10 Jahren
Birgit Gilch, Goldschmiedin - vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.002
An diesem Nachmittag können sich die Kinder im Silberschmieden versuchen und einen Ring oder einen Anhänger anfertigen.
Mit viel Spaß werden so Kreativität und handwerkliches Geschick geschult - und am Ende des Nachmittags kann jedes Kind sein erstes selbstgefertigtes Schmuckstück mit nach Hause nehmen.
Werkstück: Ring
1 Termin (3 Std.) nach individueller Buchung, 4-5 TN, 105 € (keine Ermäßigung) pauschal
zzgl. 10 € Materialkosten pro Kind
Werkstück: Ring oder Anhänger
1 Termin (4 Std.) nach individueller Buchung, 4-5 TN, 129 € (keine Ermäßigung) pauschal
zzgl. 10 € Materialkosten pro Kind

Kindergeburtstag feiern in der Textilwerkstatt

Nähen für Kinder ab 10 Jahren
Helga Kricke - vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.003
1 Termin (3 Std.) nach individueller Buchung - möglich sind Termine am Freitagnachmittag (14 bis 17 Uhr), 4-6 TN, 105 € (keine Ermäßigung) pauschal zzgl. 5 € Materialkosten pro Kind

An diesem Nachmittag können sich die Kinder im Schneidern und Nähen versuchen und wahlweise eine Handytasche, einen Kissenbezug oder eine Wende-Tasche anfertigen.
Mit viel Spaß werden so Kreativität und handwerkliches Geschick geschult. Die selbstgenähten Gegenstände eigenen sich nicht nur als nützliche Alltagshelfer sondern stellen beispielsweise auch eine hervorragende Geschenk-Idee dar.
Bitte mitbringen: Schere

Aus organisatorischen Gründen ist bei allen Angeboten eine Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor dem Wunschtermin erforderlich!
Auf Wunsch können Sie noch Bewirtung (nach individueller Absprache) durch Frau Helga Kricke, Betreiberin des vhs-Handarbeits-Kiosks, hinzubuchen (gegen Aufpreis).
Alternativ bieten wir auch Geburtstagsfeiern mit der Märchen-Erzählerin, mit Musik, mit Theater und in der Küche an.

Bitte mitbringen: falls vorhanden: Schneide- und Falzbrett

E20706 NEU!

Gabi Boettcher
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.022
1 Abend: Fr 13.11., 18:00-20:00 Uhr
5-8 TN, 11 € zzgl. Materialkosten 3 € (werden im Kurs eingesammelt)

Weihnachtszauber aus Papier
Kreativ mit Papier, Stempel und Stanzer

Karten, Verpackungen, Dekorationen für Tisch und Wohnung... lassen Sie sich überraschen und nehmen Sie Ideen für Ihr Heim und Ihre Weihnachtspost sowie für die Adventszeit mit. Wir arbeiten mit hochwertigen Produkten von „Stampin up!".
Bitte mitbringen: falls vorhanden: Schneide- und Falzbrett

E20707 NEU!

Gabi Boettcher
vhs SR, Steinweg 56, Raum EG.022
1 Abend: Fr 04.12., 18:00-21:00 Uhr
5-8 TN, 17 € zzgl. Materialkosten 4 € (werden im Kurs eingesammelt)

Grundkurs Polstern (Wochenende)
für handwerklich Interessierte

Braucht Ihr Stuhl, Hocker etc. ein neues Outfit? In diesem Kurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung Grundtechniken des Polsterns in Theorie und Praxis kennen.
Durch Übungen an kleinen Werkstücken machen Sie sich mit der Verarbeitung unterschiedlicher Materialien vertraut, begleitet von Tipps und Anregungen (ein kleines Möbelstück kann gerne mitgebracht werden). Dieser Kurs ist als Einführungskurs konzipiert.
Voraussetzungen: handwerkliches Geschick

Bitte mitbringen: Hammer, Zange, Schere, Bleistift, Meterstab - falls vorhanden: Elektro- oder Hand-Tacker mit Klammern, kleine Schraubzwinge, Nadel, Faden, kleine Heftnägel

E20715

Karin Beckerle, Raumausstatterin/Polsterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.001
1 Vormittag: Sa 14.11., 9:30-12:00 Uhr
6-10 TN, 13 € zzgl. 2 € Materialkosten (werden im Kurs eingesammelt)

Schmuckkurs:
Schmückendes für Hals und Arme

Wir fertigen Engelanhänger, Ohrringe und andere nette Kleinigkeiten zum Verschenken oder für sich selbst. Sie können auch Ihre kaputten Ketten mitbringen, diese gestalten wir neu oder reparieren sie. Auch Ketten aus Schmuckdraht häkeln ist möglich.

Die Materialien, die wir verwenden: Süßwasserperlen, Edelsteine, Silber, Glas oder kostengünstige Acryl.

E20719

Gisela Brunner, freischaffende Künstlerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.001
1 Nachmittag: Fr 23.10., 17:30-20:30 Uhr
6-10 TN, 17 € zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch (werden im Kurs eingesammelt)

Goldschmiedekurs für Anfänger
und Fortgeschrittene

Möchten Sie Ihr eigenes Schmuckstück bauen? In diesem Kurs haben die Teilnehmer die Möglichkeit, Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Löten kennenzulernen und ein Werkstück in Silber nach eigenem Design anzufertigen.

Bitte mitbringen: Papier und Stifte

E20721

Birgit Gilch, Goldschmiedin
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.002
6 Vormittage: Di 13.10.-Di 24.11.,
jew. Di 8:30-11:30 Uhr
8-10 TN, 67,50 € zzgl. 1 € Materialkosten für Verbrauchsmaterial ferner zzgl. Materialkosten je nach Werkstück (1 Gramm Silber kostete bei Drucklegung 2 €) (werden im Kurs eingesammelt)

E20722

Birgit Gilch, Goldschmiedin
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.002
6 Abende: Di 13.10.-Di 24.11.,
jew. Di 18:30-21:30 Uhr
8-10 TN, 67,50 € zzgl. 1 € Materialkosten für Verbrauchsmaterial ferner zzgl. Materialkosten je nach Werkstück (1 Gramm Silber kostete bei Drucklegung 2 €) (werden im Kurs eingesammelt)



vhs **Kultur 2015**

in Niederbayern/Oberpfalz

vhs **Kultur**

vhs Deggendorf – Alte Musik
vhs Freyung-Grafenau – Natur-Fotografie
vhs Landshut – Keramik
vhs Neumarkt – Bildhauerei
vhs Passau – Graphit
vhs Regen – Glaskunst
vhs Straubing – Upcycling / Textilkunst

unbekanntes **Niederbayern**

vhs Straubing-Bogen – Hien-Sölde in Mitterfels

www.vhs-niederbayern.de



Repair Café Straubing

in Kooperation mit der Bürgerstiftung Straubing, dem Freiwilligen Zentrum Straubing und dem Zweckverband Abfallwirtschaft Straubing



Im Repair Café wird kostenlos bei allen möglichen Reparaturen geholfen. Zudem sind verschiedene Werkzeuge und Materialien vorhanden.

Besucher des Repair Cafés bringen ihre kaputten oder funktionsuntüchtigen Gegenstände von Zuhause mit. Toaster, Lampen, Föhne, Kleidung, Fahrräder, Spielzeug, Geschirr... alles, was nicht mehr funktioniert, kaputt oder beschädigt ist, kann mitgebracht werden. Und die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass die Reparatur gelingt! Die Fachleute im Repair Café wissen sich fast immer eine Lösung.

Das Konzept des Repair Café sieht vor, dass die Besucher ihre mitgebrachten Gegenstände unter fachkundiger Anleitung bzw. mit tatkräftiger Unterstützung der anwesenden ehrenamlichen Fachleute selber reparieren! So wird nicht nur das kaputte Gerät vor dem Müll bewahrt, sondern die Besucher erweitern gleichzeitig ihre handwerklichen Fähigkeiten. Außerdem wird bestehendes Reparaturwissen bewahrt und weiter verbreitet.

Die Teilnahme ist kostenlos und ohne vorherige Anmeldung möglich.

Hinsichtlich der zu reparierenden Gegenstände gilt lediglich die Einschränkung, dass der Besucher selber in der Lage sein muss, die Sachen in unseren Werkstatt-Bereich im Untergeschoss zu transportieren.

Warum Café? Weil es auch die Möglichkeit geben wird, sich bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen zusammen zu setzen! Vielleicht muss man ja auch ein bisschen warten, weil der Andrang groß ist?!

In der Volkshochschule? Ja, im vhs-Haus am Steinweg gibt es genug Platz: neben passenden Räumen und Werkzeugen gibt es auch einen kleinen Kiosk, der uns im Aufenthaltsraum Café-Treff bewirten wird.

Bürgerschaftliches Engagement in Straubing: Das Repair Café ist auch dazu gedacht, Menschen in der Nachbarschaft auf neue Art und Weise wieder miteinander in Kontakt zu bringen. Sodass sie entdecken, wie viel Wissen und praktische Fähigkeiten eigentlich vorhanden sind.

Wir meinen: Wenn man gemeinsam mit einem bis dahin unbekannten Nachbarn ein Fahrrad, einen CD-Spieler oder eine Hose repariert hat, sieht man diese Person doch mit anderen Augen, wenn man ihr das nächste Mal auf der Straße begegnet. Zusammen etwas reparieren, kann zu ganz tollen Kontakten in der Nachbarschaft führen.

Die vhs Straubing wird in Kooperation mit der Bürgerstiftung Straubing, dem Freiwilligen Zentrum Straubing und dem ZAW Straubing ab Herbst 2015 regelmäßig - vorerst vierteljährlich - ein Repair Café organisieren.

E20800E
vhs SR, Steinweg 56
Sa 31.10., 11:00-16:00 Uhr



F20800E
vhs SR, Steinweg 56
Sa 13.02., 11:00-16:00 Uhr



www.repair-cafe-straubing.de









Werken

Selbst gemacht - Geld gespart (Nachmittag)
Reparaturen im Haushalt - kein Problem!
Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn

- der Wasserhahn tropft, der Syphon verstopft ist
- Fenster/Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen
- Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind
- Bilder/Spiegel aufzuhängen sind
- Kratzer in Möbeln/Autos zu beseitigen sind
- Silikonfugen zu erneuern sind

Alle Reparaturen werden ausführlich und gut verständlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen. Es sind keine Grundkenntnisse notwendig!
Anschließend können alle Reparaturen unter Anleitung selbständig im Kurs ausprobiert werden.
Lernen Sie die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu handhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen!

E20803
Elisabeth Vandea, Schreinerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.001
1 Tag: Fr 27.11., 15:00-21:30 Uhr
8-15 TN, 62 € zzgl. 10 € Materialkosten (keine Erm. außer SR-Pass)

Fliesenlegen, das probier ich selbst! (Wochenende)
In diesem Kurs erfahren die Teilnehmer worauf beim Flieseneinkauf zu achten ist, wann Fliese auf Fliese gelegt werden kann, wie dies geht, welche Untergründe für Fliesen geeignet sind und welche nicht. Desweiteren werden Themen wie Ansetz- und Verlegetechnik sowie Schnitttechnik behandelt. Im Kurs lernen die Teilnehmer sich selbst einzuschätzen - welche Fliesenarbeiten selbst ausgeführt werden können und wo doch besser ein Fachmann gerufen werden sollte.
Die Teilnehmer lernen in diesem Kurs das Verlegen von Fliesen und das Verfugen. Desweiteren vermittelt der Kurs einen Einblick in die Verlegearten und häufig gemachte Fehler.
Fragen werden gerne beantwortet und aufgetretene Probleme erörtert.
Bitte mitbringen: Schutzbrille, Arbeitskleidung, Meterstab, Brotzeit und Getränke

E20809
Martin Schalk, Fliesenlegermeister
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.001
1 Tag: Sa 16.01., 9:00-16:00 Uhr
10-20 TN, 29 € zzgl. 11 € Materialkosten (werden im Kurs eingesammelt)

Textiles Gestalten/Nähen

Nähen für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren in den Herbstferien (Nachmittag)
An diesem Nachmittag können die Kinder unter fachkundiger Anleitung einer Schneidermeisterin erste Erfahrungen im Umgang mit der Nähmaschine sammeln.
Je nach Belieben können sich die Kinder ein Werkstück aussuchen, das sie gerne anfertigen möchten - zur Auswahl stehen beispielsweise kleine Täschchen mit Reißverschluss aus Wachstuch, Duftkissen, Leseknochen (ein Kissen in Form eines Knochens) oder ähnliches. Diese selbstgefertigten Gegenstände sind nicht nur nützliche Helfer für den Alltag sondern stellen gleichzeitig eine großartige Geschenkidee dar.
Bitte mitbringen: Stecknadeln, Schere, Maßband, Materialkosten

E20901K junge vhs
Anita Pissinger,
Damenschneider-Meisterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.003
1 Nachmittag: Mo 02.11., 13:00-16:00 Uhr
4-6 TN, 21 € zzgl. 0,50 € Kosten für Verbrauchsmaterial (keine Erm. außer SR-Pass) ferner zzgl. ca. 10 € Materialkosten (werden im Kurs eingesammelt)

Wendetaschen aus 2 verschiedenen Stoffen nähen für Kinder ab 10 Jahren in den Herbstferien (Nachmittag)
Dieser Kurs richtet sich an Kinder ab 10 Jahren, die schon erste Erfahrungen im Umgang mit der Nähmaschine haben. Unter fachkundiger Anleitung wird eine Tasche mit 2 verschiedenen Stoffen selber genäht.

<u>Bitte mitbringen:</u> 2 Stoffteile je nach Größe der Tasche, die angefertigt werden soll und zusätzlich Stoff für die Tragegriffe, Stecknadeln, Schere, Maßband, Nähseide, Nähmaschine (falls vorhanden), eventuell Knöpfe und Bänder zum Verzieren.
Materialien können auch bei der Kursleiterin erworben werden: Materialkosten für Stoff und Deko ca. 10 €

E20902K
Helga Kricke
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.003
1 Nachmittag: Do 05.11., 14:00-17:00 Uhr
4-6 TN, 21 € zzgl. 0,50 € Kosten für Verbrauchsmaterial (keine Erm. außer SR-Pass)



Kreatives Nähen für Anfänger

Sie haben eine tolle „Stoff"-Idee, wissen aber nicht, wie man sie umsetzt? In diesem Kurs lernen Sie es! Unter fachkundiger Anleitung bekommen Sie erste Einblicke in die Welt des Nähens und lernen die wichtigsten Grundtechniken kennen.
Angefertigt werden zum Beispiel attraktive Stofftaschen, Schlüsselanhänger und andere textile Accessoires. Dabei sind der eigenen Kreativität (fast) keine Grenzen gesetzt.
<u>Bitte mitbringen:</u> Schere groß und klein, Nähnadeln, Stecknadeln, Nähfaden, Heftfaden, Maßband, Lineal und Bleistift, eigene Nähmaschine (falls vorhanden)

E20903
Sylvia Burgmayer, Schneidermeisterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.003
7 Abende: Do 17.09.-Do 29.10.,
jew. Do 17:30-19:45 Uhr
6-8 TN, 68 € zzgl. 0,50 € Kosten für Verbrauchsmaterial ferner zzgl. ca. 10 € Materialkosten (werden im Kurs eingesammelt)

Nähen für Anfänger (Nachmittag)

Ich möchte Ihnen die Freude am Nähen so näher bringen, dass Sie lernen mit den alltäglichen Hindernissen zurecht zu kommen. Reißverschluss einnähen; Kürzen von Hosen/Röcken/Ärmeln; einen Saum verarbeiten; Kleidung enger nähen, usw.
Gerne unterstütze ich Sie, eine Tasche oder ein Kissen vom ersten Schritt an neu zu erstellen.
<u>Bitte mitbringen:</u> Schreibmaterial, Lineal, Maßband, Nähgarn, Heftgarn, Nähnadeln, Stecknadeln, eigene Nähmaschine sowie das zu reparierende Kleidungsstück (falls vorhanden)

E20903-2
Maria Putz, Herrenschneiderin
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.003
6 Nachmittage: Mi 30.09.-Mi 11.11.,
jew. Mi 14:30-17:00 Uhr
6-8 TN, 65 € zzgl. 0,50 € Kosten für Verbrauchsmaterial ferner zzgl. ca. 5 € Materialkosten (werden im Kurs eingesammelt)

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Um den Einstieg in das „Nähvergnügen" zu erleichtern, lernen Sie in diesem Kurs den Umgang mit der Nähmaschine, dem Arbeitsgerät und -material.
Sie erhalten fachkundige Anleitung in der Zuschneide- und Nähtechnik und schneidern ein einfaches, modisches Kleidungsstück.
Teilarbeiten wie das Einnähen von Reißverschlüssen, Saumverarbeitung, Kanten einfassen usw. werden geübt.
<u>Bitte mitbringen:</u> Schreibmaterial, Lineal, Maßband, Schere, Stecknadeln und Nähnadeln, eigene Nähmaschine (falls vorhanden)

E20904
Anita Pissinger, Damenschneider-Meisterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.003
6 Abende: Mi 23.09.-Mi 28.10.,
jew. Mi 18:30-21:00 Uhr
6-8 TN, 65 € zzgl. 0,50 € Kosten für Verbrauchsmaterial ferner zzgl. 5 € Materialkosten (werden im Kurs eingesammelt)

E20905
Anita Pissinger, Damenschneider-Meisterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.003
6 Vormittage: Do 24.09.-Do 29.10.,
jew. Do 9:30-12:00 Uhr
6-8 TN, 65 € zzgl. 0,50 € Kosten für Verbrauchsmaterial ferner zzgl. 5 € Materialkosten (werden im Kurs eingesammelt)

E20906
Anita Pissinger, Damenschneider-Meisterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.003
6 Abende: Mi 11.11.-Mi 16.12.,
jew. Mi 18:30-21:00 Uhr
6-8 TN, 65 € zzgl. 0,50 € Kosten für Verbrauchsmaterial ferner zzgl. 5 € Materialkosten (werden im Kurs eingesammelt)





E20907

Anita Pissinger, Damenschneider-Meisterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.003
6 Vormittage: Do 12.11.-Do 17.12.,
jew. Do 9:30-12:00 Uhr
6-8 TN, 65 € zzgl. 0,50 € Kosten für Verbrauchsmaterial ferner zzgl. 5 € Materialkosten (werden im Kurs eingesammelt)

E20908

Anita Pissinger, Damenschneider-Meisterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.003
6 Vormittage: Mo 25.01.-Mo 07.03.,
jew. Mo 9:30-12:00 Uhr
6-8 TN, 65 € zzgl. 0,50 € Kosten für Verbrauchsmaterial ferner zzgl. 5 € Materialkosten (werden im Kurs eingesammelt)

Dirndl-Nähkurs für Fortgeschrittene

In diesem Kurs nähen wir ein Dirndl mit Schürze (ohne Bluse), nach Ihren Maßen und eigenen Modell- oder Farbwünschen. Eventuell verziert mit Herz- oder Froschmaulrüsche, Bändern oder Borten.

Die Materialliste ist auf unserer Homepage beim Kurs unter „Sonstige Dokumente (zum Download)" zu finden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen und sicherer Umgang mit der Nähmaschine
Bitte mitbringen: Materialien lt. Liste, Schreibmaterial, Lineal, Maßband, Schere, Stecknadeln und Nähnadeln, eigene Nähmaschine (falls vorhanden)
Voraussetzung: sicherer Umgang mit der Nähmaschine

E20911

Anita Pissinger, Damenschneider-Meisterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.003
8 Abende: Fr 25.09.-Fr 20.11.,
jew. Fr 18:30-21:30 Uhr
6-8 TN, 103 € zzgl. 0,50 € Kosten für Verbrauchsmaterial ferner zzgl. 5 € Materialkosten (werden im Kurs eingesammelt)

E20912

Anita Pissinger, Damenschneider-Meisterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.003
8 Abende: Fr 04.12.-Fr 05.02.,
jew. Fr 18:30-21:30 Uhr
6-8 TN, 103 € zzgl. 0,50 € Kosten für Verbrauchsmaterial ferner zzgl. 5 € Materialkosten (werden im Kurs eingesammelt)

Trendige Taschen aus LKW-Planen selber nähen (Wochenende)
„Aus Müll wird Mode - durch Upcycling die Umwelt schützen!"



Mit diesen kultigen Umhängetaschen, sogenannten Messenger-Bags, aus Verschnitt-Resten von LKW-Planen setzen Sie nicht nur modisch sondern auch im Hinblick auf Nachhaltigkeit ein Zeichen!
Egal ob sportlich, klassisch, uni oder farbig - durch Ihre Kreativität schaffen Sie ein Unikat der ganz besonderen Art. Ein weiteres Highlight an dieser Tasche ist der Schulter-Träger, der aus einem alten Sicherheitsgurt gefertigt wird.
Unter professioneller Anleitung einer Schneidermeisterin erlernen Sie in diesem Workshop, wie Sie Ihre ganz individuelle, wetterfeste, neue Lieblingstasche selber anfertigen können.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen und sicherer Umgang mit der Nähmaschine
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Lineal, Maßband, Schere, Stecknadeln und Nähnadeln, eigene Nähmaschine (falls vorhanden)

E20913

Anita Pissinger, Damenschneider-Meisterin
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.003
1 Tag: Sa 17.10., 11:00-16:00 Uhr
5-8 TN, 26 € zzgl. 0,50 € Kosten für Verbrauchsmaterial ferner zzgl. 15 € Materialkosten für LKW-Plane und Sicherheitsgurt

---

Wendetaschen aus 2 verschiedenen Stoffen nähen (Wochenende)

In diesem Kurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung, wie Sie sich Ihre eigene 2in1-Wendetasche aus zwei verschiedenen Stoffen selber nähen können.
Voraussetzung: sicherer Umgang mit der Nähmaschine
Bitte mitbringen: 2 Stoffteile je nach Größe der Tasche, die angefertigt werden soll und zusätzlich Stoff für die Tragegriffe, Stecknadeln, Sche-

re, Maßband, Nähseide, Nähmaschine (falls vorhanden), eventuell Knöpfe und Bänder zum Verzieren.
Materialien können auch bei der Kursleiterin erworben werden: Materialkosten für Stoff und Deko ca. 10 €

E20914
Helga Kricke
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.003
1 Nachmittag: Sa 10.10., 14:00-17:00 Uhr
4-8 TN, 21 € zzgl. 0,50 € Kosten für Verbrauchsmaterial

Loopschal nähen
Diesen tollen Loopschal können Sie aus 2 verschiedenen Stoffen nähen oder auch aus nur einem Stoffmuster, je nach Lust und Laune.
Bitte mitbringen: 2 Stoffteile je nach Größe des Schals, der genäht werden soll, Stecknadeln, Schere, Maßband, Nähseide, Nähmaschine (falls vorhanden), eventuell Knöpfe und Bänder zum Verzieren
Materialien können auch bei der Kursleiterin erworben werden: Materialkosten für Stoff und Deko ca. 10 €

E20915 NEU!
Helga Kricke
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.003
1 Abend: Di 17.11., 19:00-21:00 Uhr
4-8 TN, 14 € zzgl. 0,50 € Kosten für Verbrauchsmaterial

Quilt-Workshop: Es weihnachtet sehr... (Wochenende) für Anfänger mit einfachen Quiltkenntnissen und Fortgeschrittene
In diesem Kurs werden mehrere Musterblöcke (=Quadrate) mit weihnachtlichen Motiven wie z.B. ein Stern, ein Tannenbaum, ein herbstliches Ahornblatt oder ein kleines Häuschen mit einfachen, schnellen, rationellen Zuschneide- und Nähtechniken erstellt.
Alle Muster haben die gleiche Endgröße, sodass daraus z.B. eine adventliche Tischdecke, ein Wandbehang oder kleine Weihnachtsgeschenke, wie Tischsets oder Topflappen etc. gestaltet werden können.
Die Materialliste ist auf unserer Homepage beim Kurs unter „Sonstige Dokumente (zum Download)" zu finden.

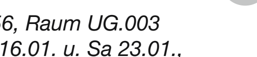
Bitte mitbringen: Materialien lt. Liste

E20916
Andrea Parschan, Schnitt- u. Entwurfsdirectrice, Mitglied der dt. Quiltgilde
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.003
1 Tag: Sa 14.11., 11:00-18:00 Uhr
4-8 TN, 66 € zzgl. 0,50 € Kosten für Verbrauchsmaterial (keine Erm. außer SR-Pass)

Loopschal häkeln oder stricken
Der Winter steht vor der Tür - die Jacken werden wieder dicker und jeder freut sich über einen wärmenden Schal für den Hals.
In diesem Kurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung, wie Sie ganz einfach einen individuell angepassten Loopschal - je nach Vorliebe - stricken oder häkeln können.
Dieser Schal ist einerseits eine Bereicherung für die eigene Garderobe - eignet sich aber auch hervorragend als (Weihnachts-)Geschenk für einen besonderen Menschen.
Bitte mitbringen: Wolle für Häkel-/Stricknadeln Nr. 3, Lauflänge der Wolle ca. 140m /50g Knäuel (Materialverbrauch je nach Wunschlänge des Schals zwischen 1- 2 Knäuel)

E20917
Helga Kricke
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.003
2 Abende: Di 27.10. u. Di 10.11., jew. 19:00-21:00 Uhr
6-10 TN, 19 €

Granny Squares häkeln (Wochenende)
Granny Squares - quadratische Großmütter?!? Nein! Es handelt sich hierbei um kleine quadratische Häkel-Stücke. Aus Wollresten kann man diese tollen Quadrate herstellen und dann zu einer Kuscheldecke, Babydecke oder einem Kissenbezug zusammennähen.
Bitte mitbringen: Wolle, Wollreste für Häkelnadel Nr. 2,5 oder Nr. 3 (je nach der Stärke der Wolle) - es eignet sich auch Baumwollgarn

E20918 NEU!

Helga Kricke
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.003
2 Nachmittage: Sa 16.01. u. Sa 23.01., jew. 14:00-16:00 Uhr
6-10 TN, 19 €



Kiosk der besonderen Begegnung –

Handarbeits-Kiosk

an der vhs Straubing



Von Montag bis Donnerstag ist der Handarbeits-Kiosk zwischen 9.30 Uhr und 11.30 Uhr (bei Bedarf und nach Absprache auch gerne länger) geöffnet.

Hier bekommen Sie leckere Snacks, selbstgebackene Kuchen und Torten sowie heiße, bzw. kalte Getränke serviert. Es sind auch immer selbstgenähte Handarbeiten zum Verkauf ausgestellt.

Seit Januar 2015 betreibe ich nun diesen Kiosk. Ich darf mich hiermit ganz herzlich bei den netten Kunden für Ihre Treue bedanken. Ich bin 55 Jahre „jung“, mein Name ist Helga Kricke und bin ursprünglich durch den vhsStrickMooc an die vhs Straubing gekommen - dieses Projekt hat mir sehr viel Spaß gemacht.

Zusätzliche Stunden verbringe ich hier als Dozentin für nähen und „sträkeln“ (stricken und häkeln) für Erwachsene und Kinder.

Ab Oktober 2015 gibts ein zusätzliches Highlight: Einmal im Monat, voraussichtlich der erste Dienstag nachmittags oder abends - je nach Nachfrage - wird es einen offenen Handarbeits-Treff bei Kaffee und Kuchen im gemütlichen Aufenthaltsraum am Kiosk geben - ganz nach dem Motto:

„do it yourself mit gegenseitiger Hilfestellung“.

Für Tipps und Tricks stehe ich gerne zur Verfügung - daraus entstehen sicherlich neue Freundschaften...

Ihre/Eure Helga Kricke



Am Steinweg 56 lädt der Aufenthaltsraum Café-Treff im vhs-Haus zum Verweilen ein.

Immer wenn das vhs-Haus für Kurse offen ist, steht auch der Aufenthaltsraum Café-Treff (im EG - blaue Eingangstür bzw. Lift und dann links) allen Besuchern zur Verfügung. Gerne verwöhnt Sie Helga Kricke während der Öffnungszeiten am Handarbeits-Kiosk - kalte und warme Getränke, sowie kleine Snacks gibt es „rund um die Uhr“ auch am Automaten. Im offenen Bücherregal finden Sie „freigelassene“ Bücher aller Art als Lesestoff...



Handtasche aus Granny Squares häkeln



Sie haben jede Menge Wollreste zu Hause, wissen aber nichts mehr damit anzufangen? Dann bringen Sie sie mit und wir machen eine tolle Tasche daraus. Wenn Sie Luftmaschen, feste Maschen und Stäbchen kennen, ist das schon der halbe Weg zur Unikat-Tasche - denn jede Tasche wird anders.
Bitte mitbringen: Wollreste in verschiedenen Farben (aber alle mit der gleichen Stärke), passende Häkelnadel, Schere, Nähnadel

E20919
Alexandra Stahl
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
4 Abende: Do 22.10.-Do 19.11.,
jew. Do 18:30-20:30 Uhr
7-10 TN, 31,50 €

Mütze mit Fellbommel selbst gehäkelt (Vormittag)

Der Sommer geht, der Winter kommt - die Ohren möchten mit einer schönen selbstgemachten Mütze gewärmt werden. In diesem Kurs häkeln Sie unter fachkundiger Anleitung eine passgenaue Mütze, die Sie dann mit einem trendigen Fellbommel verzieren können. Wenn Sie wollen, können Sie die Mütze auch mehrfarbig gestalten.
Bitte mitbringen: Wolle, passende Häkelnadel, Schere, Stopfnadel

E20920 NEU!
Angelika Schneller
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
2 Vormittage: Do 22.10. u. Do 29.10.,
jew. 10:00-13:00 Uhr
7-12 TN, 24 € zzgl. 2,50 € Materialkosten für den Fellbommel (werden im Kurs eingesammelt)

Weihnachtsdeko selbst gehäkelt (Vormittag) Amigurumis für die Weihnachtszeit Weihnachts-Teddy

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie einen wunderschönen Weihnachts-Teddy selber häkeln können. Dieser eignet sich wahlweise als Geschenk zu Weihnachten für Ihre Kinder bzw. Enkel oder aber auch als eine schöne weihnachtliche Dekoration für Ihre Wohnung.
Amigurumi kommt aus dem Japanischen und heißt übersetzt so viel wie gestricktes Bündel - nur dass wir nicht stricken, sondern häkeln.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Häkeln.
Bitte mitbringen: Baumwollgarn oder Acryl-Wolle (100 g rot und 100 g weiß), Fransen-Wolle (50 g weiß), Häkelnadel Gr. 3, Sticknadel, Stopfnadel, Schere und waschbare Füllwatte

E20921 NEU!
Angelika Schneller
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
2 Vormittage: Mo 23.11. u. Mo 30.11.,
jew. 10:00-13:00 Uhr
7-12 TN, 24 €

Filzhausschuhe stricken

Es werden selbstgestrickte Filzhausschuhe einfach und verständlich erklärt.
Voraussetzung: Vorkenntnisse im Stricken
Bitte mitbringen: Filzwolle, passende Stricknadeln

E20922
Renate Haimerl
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.138
2 Abende: Mo 19.10. u. Mo 26.10.,
jew. 19:00-21:00 Uhr
5-8 TN, 22 €

Socken stricken

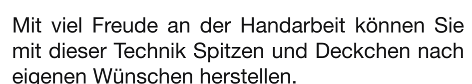
Die Fertigung von selbstgestrickten Socken mit einfacher Ferse wird in diesem Kurs in 3 Schritten erklärt.
Voraussetzung: Vorkenntnisse im Stricken
Bitte mitbringen: Sockenwolle, passende Stricknadeln

E20923
Renate Haimerl
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.138
3 Abende: Mo 09.11.-Mo 23.11.,
jew. Mo 19:00-21:00 Uhr
5-8 TN, 33 €

Grundkurs Filzen: verschiedene Techniken und Materialkunde (Nachmittag) für Anfänger
Das Besondere aus Filz! In diesem Kurs lernen Sie wie aus losen Wollfasern, heißem Wasser und Seife durch Reibung ein Vorfilz entsteht. Daraus können verschiedene Blumen und andere nette Kleinigkeiten gefertigt werden. Außerdem kann das Trockenfilzen ausprobiert werden.
Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher, mittlere Plastikschüssel, Kernseife, Wasserkocher, Kartoffelreibe, Waschlappen, Fliegengitter-Store ca. 50x50 cm, Notizblock und Stift

E20924
Gisela Brunner, freischaffende Künstlerin
vhs SR, Steinweg 56, Raum UG.001
1 Abend: Fr 23.10., 14:00-17:00 Uhr
6-10 TN, 17 € zzgl. Materialkosten 5 € (werden im Kurs eingesammelt)

Die alte Kunst des Klöppelns
Die ersten Klöppel-Spitzen entstanden vermutlich im 16. Jahrhundert in Italien. Das Klöppeln ist ein systematischer Wechsel von drehen - kreuzen - verknüpfen und verschlingen von mehreren Fäden. Die Grundlage ist hierbei eine Mustervorlage - der sogenannte Klöppelbrief - auf welcher gearbeitet wird.

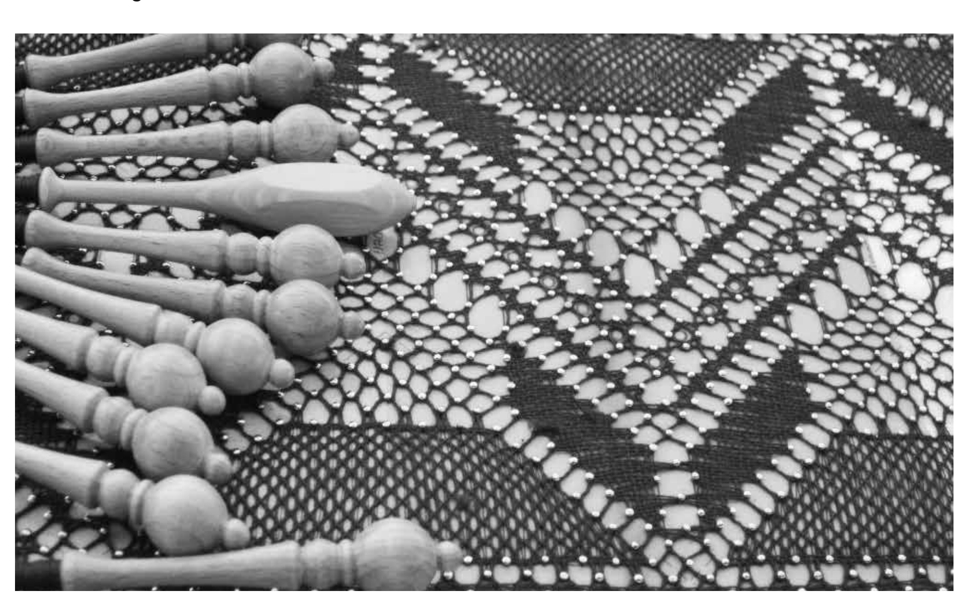


Mit viel Freude an der Handarbeit können Sie mit dieser Technik Spitzen und Deckchen nach eigenen Wünschen herstellen.
In dem **Grundkurs** lernen Sie Schritt für Schritt die Technik des Klöppelns sowie das Lesen und Umsetzen des Klöppel-Briefes und gehen am Ende des Kurses mit einem von Ihnen gefertigten Werkstück nach Hause.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Bunststifte und ein Klöppel-Anfänger-Set (Grundausstattung) - *Informationen und Tipps zum Erwerb einer Klöppel-Grundausstattung erhalten Sie beim Infoabend durch die Kursleiterin.*

E20925 NEU!
Infoabend
Maria Putz, Herrenschneiderin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.122
1 Abend: Mi 30.09., 18:00-19:00 Uhr
5-13 TN, 5 € (keine Erm. außer SR-Pass)

E20926


Grundkurs
Maria Putz, Herrenschneiderin
vhs SR, Steinweg 56, Raum OG.121
8 Abende: Mi 07.10.-Mi 17.02.,
jew. Mi 18:00-20:00 Uhr
4-6 TN, 59 € (keine Erm. außer SR-Pass)





Allgemeine Geschäftsbedingungen

Stand Juli 2013

1. Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule Straubing gGmbH (vhs) zustande. Die Anmeldung kann durch persönliche, telefonische, schriftliche oder Internet-Anmeldung erfolgen.

Die Teilnahme an Veranstaltungen der vhs verpflichtet zur Eintragung in die Anwesenheitsliste und zur Zahlung des Teilnahme-Entgeltes. Die Anmeldungen werden von der vhs in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

2. Bezahlung

Das vereinbarte Teilnahme-Entgelt wird mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig.

a) In der Regel erfolgt die Begleichung des Teilnahme-Entgeltes per Lastschrifteinzug, anfallende Bankgebühren für Rücklastschriften (bei Nichtdeckung,...) gehen zu Lasten des Kontoinhabers.

b) Eine Überweisung durch die Teilnehmerin/den Teilnehmer erhöht das Teilnahme-Entgelt um 3,- € für den zusätzlichen Verwaltungsaufwand.

c) Sofortige Barzahlung bei persönlicher Anmeldung in der Geschäftsstelle ist im Ausnahmefall möglich, das Teilnahme-Entgelt erhöht sich um 3,- € für den zusätzlichen Verwaltungsaufwand.

3. Ermäßigungen auf Antrag

a) Schülerinnen und Schüler allgemeinbildender Schulen, ordentlich Studierende (bis zum 25. Lebensjahr) und Menschen mit einer Behinderung (ab 50 % GdB) erhalten gegen Nachweis 25 % Ermäßigung auf das Teilnahme-Entgelt, soweit in der Ausschreibung der Veranstaltung keine anderslautende Regelung getroffen ist.

b) Inhaberinnen und Inhaber des SR-Passes erhalten 40 % Ermäßigung auf das Teilnahme-Entgelt.

c) Die genannten Ermäßigungsmöglichkeiten gelten nicht für die Teilnahme an Reisen/Fahrten/Exkursionen, an Lehrgängen mit einer Dauer von mehr als 50 Unterrichtseinheiten (á 90 Min.) und an Veranstaltungen, bei denen die vhs lediglich als Mitveranstalter auftritt.

d) Die Nachweise müssen aus buchungstechnischen Gründen spätestens am sechsten Werktag* vor Veranstaltungsbeginn bei der vhs-Verwaltung vorliegen. Bei verspätetem Eingang ist eine Ermäßigung nicht mehr möglich.

e) Mehrfache Ermäßigungen sind nicht möglich - auf die vorgenannten Ermäßigungen besteht kein Rechtsanspruch.

4. Rücktritt vom Vertrag/Kündigung

a) Die vhs kann von dem Vertrag zurücktreten,

   I. wenn die in der Ausschreibung genannte Mindestzahl der Teilnehmerinnen/Teilnehmer nicht erreicht wird oder

   II. wenn der/die von der vhs verpflichtete Dozent/-in aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (z. B. Krankheit), ausfällt.



b) Rücktritt/Kündigung der Teilnehmerin/des Teilnehmers (nur telefonisch oder persönlich gegenüber der vhs-Verwaltung):

I. Ein Rücktritt vom Vertrag ist bis zum sechsten Werktag* vor Veranstaltungsbeginn ohne Kosten möglich.

II. Eine Abmeldung von Kursen zwischen dem fünften und dem erstem Werktag* vor Veranstaltungsbeginn - nicht jedoch am Tag des Kursbeginns selbst - ist gegen ein Storno-Entgelt von 5,- € möglich.

III. Bei Kursen ab mindestens fünf Veranstaltungs-Terminen ist eine Kündigung im Zeitraum ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns bis zum Werktag* vor dem zweiten Kurstermin gegen eine Kostenbeteiligung von 10 % des gesamten Teilnahme-Entgeltes zzgl. 5,- € Storno-Entgelt möglich.

IV. Für Lehrgänge gelten individuelle Storno-Regelungen – Bildungsreisen/-tagesfahrten werden lediglich vermittelt.

5. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden. Bescheinigungen jedweder Art können nur innerhalb eines Jahres ab Kursende ausgestellt werden.

6. Urheberschutz

Audiovisuelle Mitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden.

7. Haftung

Die Haftung der vhs wird, soweit es sich nicht um Schäden aus der Verletzung von Leib, Leben oder Gesundheit handelt, für Schäden jedweder Art - gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen - auf die Fälle beschränkt, in denen der vhs Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

8. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der vhs ergibt sich aus der Veranstaltungs-Beschreibung im halbjährlich erscheinenden Programm. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Der Dozent/die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

9. Hausordnung

Die Teilnehmenden sind verpflichtet, die in den Unterrichtsgebäuden gültige Hausordnung einzuhalten.

10. Datenschutz

Zum Zweck einer effektiven Teilnehmerbetreuung speichert die vhs intern persönliche Daten. Diese unterliegen dem Datenschutz und werden ohne Einwilligung nicht extern weitergegeben.

*** Werktag: Montag bis Freitag während der Service-Zeiten der vhs**



Anmeldeformular



Kursnummer | **Kurstitel** | **€**

Familienname | **Vorname**

Straße und Hausnummer | **PLZ und Wohnort**

Telefon privat | **Telefon geschäftlich**

Handy-Nummer | **E-Mail**

Geburtsdatum (nur für unsere Statistik)

SEPA-Lastschriftmandat: Ich/Wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Straubing gGmbH auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. *Die Gläubiger-ID-Nummer der vhs Straubing lautet:* DE19ZZZ00000005544

Geldinstitut und Ort | **BIC** *(oder ggf. Bankleitzahl)*

IBAN *(oder ggf. Kontonummer)* | **ggf. Kontoinhaber**

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der oben genannten Veranstaltung an - die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) erkenne ich als Vertragsbestandteil an.

Ort und Datum | **Unterschrift**

Dieses Formular bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben per Post (Steinweg 56, 94315 Straubing) oder FAX (09421/8457-50) zurück an die Volkshochschule Straubing gGmbH.



BESTE
BERATUNG

1. Platz

Straubing



CityContest
2014

www.focus-money.de/citycontest

Test: November 2014
Im Test: 9 Banken
Getestet: Privatkunden-Beratung (Retail)





www.raiffeisenbank-straubing.de • mail@raibasr.de

